

Dr. med. Arno Heinen
 Claudio Romanazzi

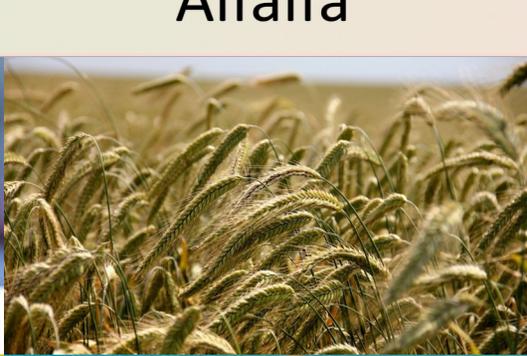
**Nahrungsergänzungsmittel (NEM) –
 im Test mit der Stimm-Frequenz-Analyse**

für NEM der Firma Cellavita GmbH & Co KG

Sudden Inspiration Verlag



**Leseprobe
 Alfalfa**



© 8.2021 Sudden Inspiration Verlag

Kein Teil darf ohne schriftliche Erlaubnis kopiert oder anderweitig verbreitet werden.

ISBN 978-3-949204-03-6 (siehe Info auf der letzten Seite)

Sudden Inspiration Verlag
Claudio Romanazzi
Calle las Hiedras 76
E-38418 Los Realejos
Kanarische Inseln

Deutsches Büro:
Sudden Inspiration Verlag
Wallrodaer Str. 13
01900 Großröhrsdorf
T. 035952 416633 (Kernzeit 9.45 – 11.45 Uhr, sonst AB)
Email sw@sudden-inspiration.de
Internet <https://sudden-inspiration.de>



Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	7
Einleitung.....	8
Selbsttest mit der Stimm-Frequenz-Analyse nach Dr. Med. Arno Heinen.....	9
Die Nahrungsergänzungsmittel.....	11
Ackerschachtelhalm Vita.....	11
Alpha-Liponsäure Vita.....	12
Protein-Amino Vita.....	13
Ashwagandha.....	14
Inhaltsstoffe.....	14
Ashwagandha.....	14
Aufbau Gold Vita.....	15
Bärlauch Vita - Machura's Ur-Tinktur.....	16
Cellavital.....	17
Coenzym Q10 Vita.....	18
Bio-Curcuma Vita.....	19
D-Galactose Vita.....	20
D-Mannose Vita.....	21
Eisen-Mangan-Kupfer Vita.....	22
EM's.....	23
Granatapfel Vita.....	24
Jod Natur Vita.....	25
Ling Zhi/Reishi Vita.....	26
Mariendistel-Komplex Vita.....	27
Omega-3 Vita.....	28
OPC Vita.....	29
Pro Colon Vita.....	30
Spirulina Vita.....	32
Superfood 365.....	33
Vitamin B-Komplex.....	35
Vitamin D3 mit K2 Vita.....	36
Weihrauch-Myrrhe Vita.....	37
Wild Yam Vita.....	38
Zink-Selen Vita.....	39

Kein NEM – aber trotzdem empfehlenswert.....	40
Basenbad Vita.....	40
NaturZeolith 100% Vita.....	41
Die Inhaltsstoffe.....	42
5-HTP – 5-Hydroxytryptophan.....	43
Acerola.....	50
Ackerschachtelhalm.....	55
Alfalfa.....	11
Alpha-Liponsäure.....	60
Aminosäuren.....	61
Essenzielle Aminosäuren im Einzelnen.....	61
Semi-Essenzielle Aminosäuren im Einzelnen.....	66
Nicht-Essenzielle Aminosäuren im Einzelnen.....	70
Amla.....	73
Apfelessig.....	79
Artischocken.....	85
Ashwagandha.....	88
Astaxanthin.....	92
Bambus.....	94
Baobab.....	98
Bärlauch.....	102
Cassia-Fistula.....	104
Chlorella.....	107
Coenzym Q10.....	115
Cordyceps.....	119
Curcuma.....	124
D-Galactose.....	126
D-Mannose.....	129
D-Ribose.....	131
Echinacea.....	133
Effektive Mikroorganismen.....	136
Eichenrinde.....	138
Eisen.....	140
Eierschalenmembran.....	141
Enzyme.....	143
Erbsenprotein.....	148

Flohsamenschalen.....	153
Gerstengras.....	155
Granatapfel.....	159
Griffonia.....	162
Grünlippenmuschel.....	164
Hagenbutten.....	165
Hanföl - CBD.....	168
Heidelbeere.....	173
Hyaluronsäure.....	178
Jiaogulan.....	183
Kalium.....	185
Kalzium.....	186
Kardenwurzel – Wilde Karde.....	187
Koffein.....	190
Koriander.....	194
Kupfer.....	197
L-Carnitin.....	198
Liebstöckel.....	202
Ling Zhi/Reishi.....	205
Lithothamnium-Alge.....	208
Löwenzahn.....	210
Lucuma.....	213
Magnesium.....	218
Mangan.....	220
Mariendistel.....	221
MCT-Öl.....	223
Melatonin.....	225
Milchsäurebakterien.....	228
MSM.....	234
Myrrhe.....	243
Natriumbicarbonat.....	246
Nattokinase.....	253
Okra.....	256
Olivenblattextrakt.....	258
Omega-3.....	261
Papayakerne.....	265
Quinoa.....	269

Reisprotein.....	272
Original Rügener Heilkreide.....	276
Sangokoralle.....	277
Schwarzer Pfeffer.....	280
Schwarzkümmel.....	282
Seagreens® Ascophyllum nodosum.....	286
Selen.....	293
Spirulina.....	294
Traubenkernextrakt (OPC).....	309
Triphala.....	314
Vitamin D3 und K2.....	317
Weihrauch.....	319
Weizengras.....	321
Wild Yam.....	325
Yacon.....	337
Zeolith.....	341
Zink.....	350
Zitronensaft.....	351
Zuckerrohr / Zuckerrohrmelasse / Erythrit.....	353

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die in diesem PDF-Dokument dargestellten Inhalte wurden mit größter Sorgfalt erstellt und geprüft. Für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität können wir jedoch keine Gewähr übernehmen. Die Inhalte dienen ausschließlich allgemeinen Informationszwecken und dürfen nicht als medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlungsmethode verstanden werden. Sie ersetzen keinesfalls die Fachkenntnis und das Urteil eines Arztes, Apothekers oder anderer medizinischer Fachkräfte.

Hinweis

Alle NEM-Bilder und die dazugehörigen Überschriften sind anklickbar und führen direkt zum Shop von Cellavita.

Vorwort

Bei der Erstellung dieses Buches haben der Verlag und die Autoren intensiv recherchiert und darauf geachtet, dass die genutzten Quellen aktuell und seriös waren. Da die Wissenschaft in ständiger Weiterentwicklung ist, können die hier dargestellten Erkenntnisse natürlich nur den Wissensstand zum Recherchezeitpunkt abbilden.

Weiterhin sind alle Angaben in dem Buch als Informationen und Anregungen zur Unterstützung der Gesundheit zu verstehen. Weder die Autoren noch der Verlag können Angaben machen, die eine Beratung oder Behandlung durch Ärzte oder Heilpraktiker ersetzen. Wenn sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Informationen etwaige Probleme oder Schäden ergeben, können Verlag und Autoren keinerlei Haftung dafür übernehmen. Liebe Leserin und lieber Leser, Sie entscheiden in eigener Verantwortung, wie Sie mit den Informationen dieser Publikation umgehen.

Nehmen Sie die Warnungen und Hinweise im Text ernst. Sprechen Sie, insbesondere wenn Sie erkrankt sind, mit Ihren Therapeuten über die Anwendung der verschiedenen Cellavita-Produkte bzw. der von Cellavita in den Produkten zusammengestellten pflanzlichen, mineralischen, ... Stoffe in Form von Pulvern, Extrakten bzw. Flüssigkeiten /Ölen und die hier dargestellten wissenschaftlichen Erkenntnisse und Anwendungsmöglichkeiten.

Im August 2021

Dr. med Arno Heinen
Claudio Romanazzi

Einleitung

Um die Wirkungen und Wirkweise der Inhaltsstoffe der von der Cellavita benutzten Inhaltsstoffe in ihren Produkten besser zu verstehen, wird im Folgenden der allgemeingültige, biologisch-chemische Wirkmechanismus bestimmter sekundärer Pflanzenstoffe tiefgründiger beschrieben.

Das Ganze ist ziemlich wissenschaftlich geworden. Daher [lagern wir die Informationen ins Internet aus](#) und hoffen damit einen Beitrag zur besseren Lesbarkeit zu leisten. Wen das nämlich gar nicht interessiert, kann das einfach übergehen und gleich zu den interessanten Informationen weiterblättern.

Hier gleich anschließend wird das Testverfahren beschrieben, das auf der Methode der Stimm-Frequenz-Analyse (SFA) nach Dr. med. Arno Heinen beruht. Es wird dabei begründet, warum diese effektiver ist als die momentan verwendeten Testverfahren, die auf laborchemischer Methodik beruht.

Entgegen dem Ergebnis der SFA entspricht das laborchemische Ergebnis nur immer einem Momentanwert einzelner Blutwerte in Bezug auf bestimmte Vitamine bzw. Mineralstoffe. Aus diesen Einzelwerten heraus kann niemals auf eine Notwendigkeit von sekundären Pflanzenstoffen geschlossen werden. Die SFA hingegen zielt auf die sowohl körperlich, geistig wie psychisch-seelischen komplex miteinander verschalteten Prozessabläufe. Diese werden sowohl über das autonome Nervensystem als auch das Informations- und Energiesystem direkt beeinflusst. Verursacher dabei sind Angst und Stress. Einzig die SFA kann dazu die Ursache aufdecken und die sich dabei aufbrauchenden Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente wie auch Aminosäuren und Enzyme bestimmen. Einzig die SFA kann aufdecken, wie mit den notwendigen sekundären Pflanzenstoffen ein genügender Schutz für den Körper, den Geist und die Psyche-Seele aufgebaut werden kann.

Selbsttest mit der Stimm-Frequenz-Analyse nach Dr. Med. Arno Heinen

Bei der Entwicklung des Selbsttest mit der Stimm-Frequenz-Analyse nach Heinen sind wir von einem naturwissenschaftlichen Weltbild ausgegangen: Alle der über 40.000 in der Schulmedizin bekannten Krankheiten besitzen keine einfache, lineare, monokausale Ursache, sondern haben immer einen komplexen Zusammenhang zu Körper, Geist und Seele (Psyche). Sie finden auch nicht ausschließlich isoliert für sich an einem bestimmten Ort, einem bestimmten Organ, einem bestimmten System oder Zelle statt.

Krankheit entsteht aus energetischen und informativen Störungen bzw. Blockaden heraus, die Ganzheit von Körper, Geist und Seele betreffen. Deswegen verbreitet sich auch in der Schulmedizin immer mehr der Begriff Psychosomatik.

Traditionelle Medizinen kennen daher nicht nur das Nervensystem, dass Alles mit Allem verbindet, sondern auch ein Feldsystem – die bekanntesten sind davon das elektromagnetische und das morphogene-tische Feld. Von ihnen ausgehend werden Quanten, d.h. Kräfte freigesetzt, welche die Energie und In-formation im gesamten Körper verteilen und als Ausgangspunkt jeder Krankheit, jedem Symptom¹ wie auch jeder Emotion² stehen. Sie alle stehen mit Stress und Angst in direktem Zusammenhang. Stress und Angst sind ihrerseits die größten Verbraucher unserer Vitalstoffe³, die wir dringend brauchen, um gesund bleiben zu können.

Daher müssen sie bei Angst und Stress in Ergänzung zu unserer Nahrung u.U. dauerhaft ergänzt werden.

Bevor aber ein Mangel an Vitalstoffen im Blut oder anderen Testmethoden aufdeckbar wird, kann lokal – obwohl es im Körper enorme Vorratsspeicher gibt – bei vielen Organe, Systeme, Zellen, ... schon längst ein größerer Mangel entstanden sein, der durch Krankheit, Symptome sowie negative Emotionen auffällt.

Jeder von uns könnte bemerken, dass er zum Beispiel auf einmal einen besonderen Hunger auf bestimmte Lebensmittel, Obst, Gemüse, Säfte, Mineralwasser, ..., bekommt.

Jede Mutter erkennt schon an der Stimme ihres Kindes, wenn es sich nicht wohl fühlt, was ihm fehlt und durch ein entsprechendes Lebensmittel, Obst, Gemüse, ..., wieder aufgebaut werden kann.

Das war für uns der Anlass, mittels der Stimm-Frequenz-Analyse nach Heinen den Selbsttest zur Ermittlung von Nahrungsergänzungsmitteln zu entwickeln. Über den Klang der Stimme ruft das Unterbewusstsein sozusagen nach dem, was es an bestimmten Orten, Organen, Systemen und Zellen an Nahrungsergänzungen braucht, um dort wieder funktionstüchtig zu sein bzw. zu bleiben.

Den endlich vielen Energie- und Informationskreisläufen haben wir jeweils 4 synergistisch aufeinander einwirkende Nahrungsergänzungsmittel zugeordnet, die der Körper braucht, um wieder gesund und funktionstüchtig zu werden, bzw. zu bleiben.

Selbstverständlich kann man, wenn man den Bedarf dafür fühlt, zu diesen 4 noch weitere Nahrungsergänzungsmittel dazu nehmen. Man beachte dann aber immer, dass in den 4 bereits sehr viele Grundstoffe berücksichtigt wurden, die aufeinander abgestimmt sind. Man sollte nicht in Gefahr geraten, dass das eine oder andere dann in eine Überdosierung gerät!

-
- 1 Beispiele für negative Symptome sind: Interesse, Überraschung, Ekel, Freude, Ärger, Traurigkeit und Furcht. Für diese hat der Mensch einen entsprechend typischen Klang in seiner Stimme und seinem Gesichtsausdruck parat.
 - 2 Beispiele für negative Emotionen sind: Zu Symptomen zählen alle funktionelle Beschwerden wie z.B. Herzrasen, Kopfschmerzen, Schwindel, Durchfall, Verstopfungen, alle Probleme am Stütz- und Bewegungsapparat und der Gleichen mehr.
 - 3 Der Begriff Vitalstoff steht für alle notwendigen Stoffe, die der Körper braucht, um überlebensfähig und funktionstüchtig zu bleiben: Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine, Enzyme, essenzielle Eiweiße, sekundäre Pflanzenstoffe, ..., usw.

Aufgrund von 40 Jahre Erfahrung in meiner Praxis habe ich festgestellt, dass es 10 Nahrungsergänzungsmittel gibt, die bei einer Krankheit essenziell gebraucht werden können. Durch ein geschicktes Fragesystem (siehe das Ergebnisdokument der Stimm-Frequenz-Analyse für Nahrungsergänzungsmittel) kann man ermitteln, welches davon zutrifft. Wir empfehlen, bei positiver Beantwortung das zu deinem Paket mitzubestellen.

Informationen zu den einzelnen, von uns vorgeschlagenen Mitteln findest du in diesem Buch. Es wird beschrieben und mit Studien belegt, welche Wirkungen von ihnen zu erwarten sind und welche Organe, Systeme, Zellen damit unterstützt werden.

Jetzt fragst du dich völlig richtig: „Wer, oder was steuert meine Vitalstoffe zum richtigen Ort, zur richtigen Zeit und in der richtigen Menge hin?“ Dann können wir dir auch hier die richtige Antwort geben: „Aufgrund unseres heutigen Wissensstandes sind es die Felder, die das alles übernehmen!“

Im Wissen alter Völker und Kulturen⁴ werden die Felder von rhythmisch, sich wiederholenden Klängen, die sich nach der Vorschrift der Tonleiterbildung auf einem Grundton aufbauen, erzeugt. Das geschieht sehr individuell und richtet sich nach individuellen Themen, Probleme, Krankheiten, Symptomen, Emotionen,

Du kannst daher mit der Bestellung deiner Nahrungsergänzungsmittel auch solche felderzeugende Rhythmusklänge bestellen – den Ereignisklang und den Seelenklang. Wie, wann und wie oft du sie hören sollst, steht in der dazugehörigen Anweisung.⁵

Wenn es dir vernünftig erscheint, erst gar nicht mehr in den Zustand des Mangels zu kommen, dann schau bitte beim [Smiley-Konzept](#) vorbei, in dem wir beschreiben, wie du deinen speziellen Stress und deine spezielle Angst stoppen kannst.

4 In der Vorstellung der Pythagoreer und der Inder (Nada Brahma) können rhythmisch gestaltete Klänge Felder aufbauen. Die beiden wichtigsten Felder aus heutiger Sicht sind das Bio-Photonenfeld des Physikers Fritz Albert Popp und das morphogenetische Feld des Biologen Rupert Sheldrake. Diese Felder sind für die Pythagoreer und Inder nichts anderes als das, was wir als unsere Seele bezeichnen. Sie weiß genau, wo die Vitalstoffe hingelenkt werden müssen.

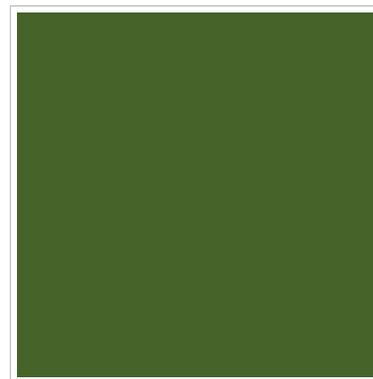
5 Dieses Angebot ist noch nicht online. Bei Interesse bitte Nachricht an nachricht@stimm-frequenz-analyse.com .

Alfalfa

Die Araber verbreiteten die Pflanze in Spanien unter dem Namen Alfalfa. Im 18. Jahrhundert begannen fränkische Mönche, die *Luzerne* auch in Deutschland anzubauen. Alfalfa bedeutet so viel wie *Vater der Nahrung* oder *gute Nahrung*.

Auf Grund der positiven Wirkungen von Alfalfa auf die Gesundheit wird es inzwischen auch als Nahrungsergänzungsmittel und – in entsprechender Verdünnung – als homöopathisches Arzneimittel angewendet.

Alfalfa (Luzerne) wirkt gegen eine Reihe verschiedener Zivilisationserkrankungen wie Bluthochdruck und Zuckerkrankheit und beeinflusst auch Wechseljahresbeschwerden positiv. Für Heilzwecke werden bevorzugt die oberirdischen Pflanzenteile, meist die gelblichen oder violetten Blätter, verwendet und weiterverarbeitet.



Inhaltsstoffe

Die Sprossen strotzen regelrecht vor wertvollen Vitaminen und Mineralstoffe und bieten sich vor allem als pflanzliche Proteinquelle an. Alfalfa enthält unter anderem:

- die Vitamine A, B1, B6, C, E und K,
- einen hohen Gehalt an Magnesium, Eisen, Kalium, Kalzium, Zink und Phosphat,
- die essenziellen Aminosäuren Tryptophan und Tyrosin

Die gesunden Sprossen zeichnen sich besonders durch den ungewöhnlich hohen Anteil an sekundären Pflanzenstoffen aus, die für eine gute Körpergesundheit und eine ausgewogene Ernährung äußerst wichtig sind. Hinzu kommt die beachtliche Menge an Antioxidantien und Chlorophyll. Antioxidantien sind in unserem Körper von großer Bedeutung, da sie freie Radikale abfangen und unschädlich machen. Chlorophyll dagegen kann für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt sorgen.

Alfalfa-Sprossen und Saponin

Experten sind besonders von dem hohen Saponin-Gehalt in Alfalfa-Sprossen überzeugt. Vor allem dem Darm können die enthaltenen Saponine zugute kommen, da hier das Bakterien-Vorkommen besonders hoch ist. Ein gesunder Darm ist eine der Grundvoraussetzungen für ein abwehrstarkes Immunsystem. Die Saponine sind in der Lage, Giftstoffe im Darm zu reduzieren, die andernfalls Entzündungen im Körper auslösen könnten. Sie eliminieren Pilze, schädliche Bakterien und Viren und können somit das Wachstum von gesunden Bakterien fördern.

Wirkstoffe im Überblick

- Organische Säuren,
- Aminosäuren, darunter auch L-Canavanin (löst bei Primaten eine SLE-ähnliche Erkrankung aus, SLE = systemischer Lupus erythematodes),
- Stachydrin,
- Cumarine (Medicagol),
- Flavonoide (Glykoside von Apigenin und Luteolin),
- Isoflavonoide (Genistein u.a.),

- Coumestrol, ein Coumestan,
- Saponine (Glykoside von Hederagenin, Medicagensäure und Sojasapogenole),
- Steroide (hauptsächlich β -Sitosterol, Campesterol, Stigmasterol u.a.),
- Peptide,
- Chlorophyll,
- Vitamine A, E, K, B und D,
- Mineralien (Kalzium, Phosphor, Kalium, Eisen und Zink).

Heilwirkung von Alfalfa (Luzerne)

Alfalfa soll ausgleichend auf einen gestörten Säure-Base-Haushalt wirken und kann durch ihren harntreibenden Effekt auch zur Entwässerung des Körpers eingesetzt werden. Im Folgenden werden wissenschaftliche Untersuchungen zu Heilzwecken der Alfalfa vorgestellt:

Erhöhte Cholesterinwerte (Hypercholesterinämie)

In einer klinischen Studie erhielten 15 Patienten mit einer Fettstoffwechselstörung (Hyperlipoproteinämie Typ II A = Hypercholesterinämie = erhöhte Konzentration von Cholesterin im Serum) 3 x täglich für 8 Wochen zu ihren Mahlzeiten 40g hitzebehandelte Alfalfa-Samen. Dabei wurden die Cholesterin- und LDL-Werte erniedrigt. Das Körpergewicht nahm während der ersten vier Wochen leicht zu, wahrscheinlich wegen des Kaloriengehalts der Alfalfa-Samen. Nach Beendigung der Einnahme kehrte der LDL-Wert zum Ausgangswert zurück. Daraus schlossen die Forscher, dass Alfalfa-Samen in einer Diät helfen können, den Cholesterinspiegel von Patienten mit Typ II Hyperlipoproteinämie zu normalisieren.

Alfalfa – Verdauung

Spezielle Inhaltsstoffe aus den oberirdischen Teilen der Alfalfa-Pflanze (Saponine) stimulieren im Reagenzglas die Aktivität eines Verdauungsenzyms (der Lipase).

Alfalfa – Hormonelle Wirkungen

Alfalfa besitzt auch östrogene Aktivität (Östrogen= weibliches Sexualhormon). Der Inhaltsstoff Coumestrol besitzt von allen bisher bekannten pflanzlichen Hormonen (Phytoöstrogenen) die höchste östrogene Aktivität. In einer klinischen Studie wurde die Wirkung eines Produkts aus den Blätterextrakten von Alfalfa und Salbei auf die Hitzewallungen von 30 Frauen in den Wechseljahren untersucht. Bei 20 Frauen verschwanden die Hitzewallungen und nächtlichen Schweißausbrüche vollständig.

Alfalfa-Sprossen enthalten bestimmte Eiweißstücke (Peptide), die den Schilddrüsenhormonen ähneln. Daher kann der häufige Verzehr von Alfalfa-Sprossen Schilddrüsenerkrankungen vorbeugen.

Alfalfa – Pilzinfektionen

Im Reagenzglas konnte nachgewiesen werden, dass ein leicht veränderter Inhaltsstoff von Alfalfa (ein Glykosid der Medicagensäure) gegen Pilze – besonders gegen *Cryptococcus neoformans*, den Erreger der Kryptokokkose (seltene Pilzerkrankung beim Menschen) – wirkt. Bei Meerschweinchen, die mit einem Hautpilz infiziert waren, wirkte dieses Glykosid beim Auftragen auf die Haut gegen Hautschäden. Mäuse, die mit *Cryptococcus neoformans* infiziert waren, lebten länger, wenn das in Liposomen (bestimmte Arzneistoffträger) verpackte Glykosid verabreicht wurde.

Alfalfa – Zusammenfassung sämtlicher Anwendungsgebiete, bei denen aufgrund empirischer Erfahrung Erfolge möglich sind

Alfalfa hat sich aus der Jahrhunderte langen Erfahrung bei zahlreichen Beschwerden bewährt:

- Blähungen,
- Appetitlosigkeit,
- chronische Darmentzündungen,
- Stillprobleme,
- Hämorrhoiden,
- Wassereinlagerungen,
- Stress und Depressionen,
- Menstruationsbeschwerden,
- Harnprobleme,
- Bluthochdruck,
- Wechseljahresbeschwerden.

Alfalfa – Nebenwirkungen und Gegenanzeigen

Der Verzehr zu hoher Luzernemengen kann Symptome einer chronisch-entzündlichen Bindegewebserkrankung (systemischer Lupus erythematodes, SLE, eine Autoimmunkrankheit) oder eine besondere vorübergehende Form der Blutarmut (Panzytopenie) hervorrufen. Daher ist Personen mit früherer SLE vor übermäßigem Verzehr der Luzernesamen abzuraten. Alfalfa kann die Haut empfindlicher gegen Sonnenlicht machen.

Nebenwirkungen sind bisher keine bekannt, dennoch sollte man bei bestehenden Erkrankungen oder Beschwerden Rücksprache mit seinem behandelnden Arzt halten.

Teilweise sollten auch Schwangere oder stillende Frauen auf die Einnahme und den Verzehr von Alfalfa verzichten oder dies mit dem Arzt besprechen. Unter Gicht leidenden Menschen wird ebenfalls davon abgeraten, die Sprossen oder andere Erzeugnisse zu sich zu nehmen. Da Alfalfa den Blutzuckerspiegel verändern könnte, wird Patienten mit Diabetes ebenfalls empfohlen, sich vorab ärztlichen Rat einzuholen.

Webseiten

<https://www.phytodoc.de/heilpflanzen/luzerne>

<https://www.gesund-vital.de/alfalfa-kleiner-spross-mit-grosser-wirkung>

Alfalfa ist in folgenden Cellavita-Produkten enthalten (zu den Cellavita-Infos unten klicken)

[Superfood 365](#)

Zu Studien und Literatur

<https://stimm-frequenz-analyse.com/nem/studien-und-literatur/>

[Das komplette Buch \(PDF\) hier für kleines Geld downloaden](#)
[\(klick!\)](#)

