



## Meine Immunformel

Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin C und Zink aus natürlichen Quellen, Sanddorn, Ingwer und Holunderblüten.

- ✓ Vitamin C und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.
- ✓ Vitamin C und Zink tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

**Täglich 2 Kapseln mit etwas Flüssigkeit einnehmen.**



## Meine Nacht

Nahrungsergänzungsmittel mit Passionsblume, Ashwagandha (Schlafbeere), Schwarznessel und Lavendel.

- ✓ Besonders abgestimmte Rezeptur bewährter Pflanzen für die Nacht.

**Täglich 2 Kapseln eine ½ bis 1 Stunde vor dem Schlafgehen mit etwas Flüssigkeit einnehmen.**

Bio

Vegan

GLUTENFREI

NATÜRLICHE ZUTATEN

BESONDERE REZEPTUR

MIT EXPERTEN ENTWICKELT

Wichtige Hinweise: Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren. Für Kinder, Schwangere und Stillende nicht empfohlen. Trocken und nicht über 25 °C lagern.

[www.weleda.de](http://www.weleda.de) | [www.weleda.at](http://www.weleda.at)



# NATURWEISHEIT

## WELEDA

Seit 1921

# NUTZE DIE WEISHEIT DER NATUR FÜR DICH.

Nahrungsergänzungsmittel von Weleda.

Zwei Rezept-ideen für dich!

Fit und schön durch das Frühjahr.

# Fit und schön durch das Frühjahr.

## Meine Vitalquelle

Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin B<sub>12</sub>, Folat und Vitamin C aus natürlichen Quellen, Rosenwurz, Grüntee, Sibirischem Ginseng und Spirulina.

- ✓ Vitamin B<sub>12</sub> und Vitamin C tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.
- ✓ Folat, Vitamin B<sub>12</sub> und Vitamin C tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.
- ✓ Folat trägt zur normalen psychischen Funktion bei.

Täglich je 1 Kapsel morgens und mittags zu den Mahlzeiten mit etwas Flüssigkeit einnehmen. Enthält Koffein (<12 mg pro Tagesdosis).

### REZEPT-TIPP

## Grüner Power-Smoothie

**Zutaten** (wenn möglich in Bioqualität): 1 reife Mango (enthält Vitamin C, E, B<sub>1</sub> und Folsäure), 1 reife Avocado (enthält Folsäure, Kalium, gesunde Fettsäuren), 1 Handvoll Minzblätter (Menthol wirkt anregend), Saft einer Limette und ein kleines Stück der Schale, 100 g Babyspinat (antioxidativ, belebend), ½ Teelöffel Ingwerpulver (belebend), 500 ml Kokosmilch, 2-3 Eiswürfel

**Zubereitung:** Alle Zutaten in einen Mixer geben und mixen. Gleich frisch genießen.

Rezept für  
4 Gläser



## Meine Haare, Wimpern & Nägel

Nahrungsergänzungsmittel mit Silicium, Biotin und Selen aus natürlichen Quellen, Roten Weinblättern, Granatapfel und Hirse.

- ✓ Biotin und Selen tragen zur Erhaltung normaler Haare bei.
- ✓ Selen trägt zur Erhaltung normaler Nägel bei.
- ✓ Selen trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Täglich 2 Kapseln mit etwas Flüssigkeit einnehmen.



### REZEPT-TIPP

## Granatapfel-Hirse-Bowl

**Zutaten** (wenn möglich in Bioqualität): 30g Hirse (enthält Silicium bzw. Kieselsäure), 30g Haferflocken (enthalten Zink, Eisen, Biotin, Protein), 300 ml Hafermilch, 1 Esslöffel Kürbiskerne (enthalten Zink, Eisen, Protein), 1 Esslöffel Sesam (enthält Zink, Eisen, Protein), 3 Paranüsse (enthalten Selen), 2 Esslöffel Granatapfelkerne (Radikalfänger). Je nach Belieben noch anderes Obst, z.B. Erdbeeren, Birne oder Apfel, 1 Esslöffel Zimt (Radikalfänger)

**Zubereitung:** Hafermilch aufkochen, Hirse und Haferflocken dazugeben und alles bei schwacher Hitze 15 Minuten lang unter Rühren köcheln lassen. Wenn es zu dick wird, etwas Hafermilch zugeben. Paranüsse hacken und unterrühren. In 1-2 Schüsseln füllen und mit den Kernen, dem Obst und Zimt garnieren.

