

Pflanzliche Vitaminquellen

Vitamin A: Luzerne, Brunnenkresse, Petersilie, Brennnessel, Veilchenblätter, Cayennepfeffer, Paprika, Augentrost, Himbeerblätter, Weinblätter, Löwenzahn, Beinwell, Wegwarte, Holunderbeeren, Weißer Gänsefuß, Nori-Algen, Ampfer.

Abbau durch: fluoreszierende Lampen, Mineralöle, Leber»Reinigung« (durch Pflanzenmittel und Diäten), Kaffee, Alkohol, Kortison, chemisch hergestellte Medikamente, Einnahme von Eisen im Übermaß, Eiweißmangel im Körper

Vitamin-B-Komplex: Beinwell, Rotklee, Petersilie

Abbau durch: Sulfonamide, Schlafmittel, Insektizide, Östrogen, Zucker, Alkohol

Thiamin, Vitamin B 1: Löwenzahn, Luzerne, Rotklee, Bockshornklee, Weinblätter, Petersilie, Himbeerblätter, Algen wie Nori oder Kelp, Katzenminze, Brunnenkresse

Abbau durch: Alkohol, Kaffee, Zucker, Tabak, Rauschgift/Betäubungsmittel, rohe Austern

Riboflavin, Vitamin B 2: Hagebutten, Petersilie, Safran, Löwenzahn, Dulse und Kelp (Algen), Bockshornklee

Abbau durch: Alkohol, Kaffee, Zucker, Tabak, Rausch- und Betäubungsmittel, rohe Austern

Pyridoxin, Vitamin B 6: Wird vom gesunden Darm aufgebaut, in allen ganzen Getreidekörnern

Abbau durch: Verstopfung, Fasten, orale Kontrazeptiva (»Pille«), Tabak, Strahlen, Schwangerschaft, Stillen, Kaffee, Rausch- und Betäubungsmittel, Alterungsprozesse, Herzerkrankungen, Alkohol

Vitamin B 12: Luzerne, Beinwell, Miso (Sojaprodukt), Algen wie Kelp und Dulse, Katzenminze

Abbau durch: Alkohol, Kaffee, Tabak, Rausch- & Betäubungsmittel, Abführmittel

Niacin, Vitamin-B-Faktor: Klettenwurzel und -samen, Löwenzahn, Luzerne, Petersilie

Abbau durch: Zucker, Antibiotika

Vitamin C: Holunderbeeren, Hagebutten, Brunnenkresse, Kiefernnadeln, Petersilie, Cayennepfeffer, Löwenzahnblätter, Wegwarte, Veilchenblätter, Rotklee, Klette, Huflattich, Paprika, Beinwell, Wegerich, Brennnessel, gelbe Schlüsselblume (Primel), Wermut, Luzerne

Abbau durch: Antibiotika, Aspirin und andere Schmerzmittel, Kaffee, Kortison, Sulfonamide, Rauchen (was auch immer), Natron, hohes Fieber psychischen und körperlichen Stress, Infektionen, Verletzungen, DDT, Einatmen von Mineralöldämpfen (Benzin etc.), Alterungsprozesse, Verbrennungen

Vitamin D: Luzerne, Brennnessel, Sonnenlicht. Abbau durch: Mineralöle

Vitamin E: Brunnenkresse, Luzerne, Hagebutten, Himbeerblätter, Löwenzahn, Algen

Abbau durch: Mineralöle, orale Kontrazeptiva, Sulfate

Vitamin K: Luzerne, Brennnessel, Kelp

Abbau durch: Tiefkühlkost, ranzige Fette, Strahlen, Röntgen, Aspirin, Luftverschmutzung, Antibiotika, Mineralöle, Einläufe

Pflanzliche Mineralstoffquellen

Kalzium: Luzerne, Rotklee, Himbeerblätter, Beinwell, Brennnessel, Petersilie, Brunnenkresse, Schachtelhalm, Huflattich, Wegerich, Kamille, Hirtentäschelkraut, Boretsch, Wegwarte, Löwenzahn, Kelp, Dulse

Abbau durch: Bewegungsmangel, Einläufe, Kaffee, Zucker, Salz, Alkohol, Kortison

Phosphor: Kümmelsamen, Petersilie, Brunnenkresse, Brennnessel, Vogelmiere, Luzerne, Süßholz, Ringelblumenblüten Himbeerblätter, Wegwarte, Löwenzahn, Beinwell

Abbau durch: psychischen Stress, Ernährung mit hohem Fettanteil

Kalium: Kamille, Beinwell, Huflattich, Brunnenkresse, Brennnessel, Löwenzahn, Luzerne, Schafgarbe, Boretsch, Wegwarte: Augentrost: Minze, Wegerich, Petersilie, Kelp, Dulse,

Abbau durch: übermäßiges Schwitzen oder Urinieren, Erbrechen, Durchfall, Einläufe, Kaffee, Zucker, Salz, Alkohol

Magnesium: Brunnenkresse, Luzerne, Petersilie, Primel (Schlüsselblume), Große Königskerze, Dulse, Möhrengrün und vor allem Löwenzahnblätter

Abbau durch: Alkohol, chemisch hergestellte Medikamente, Einläufe

Eisen: Brennnessel, Löwenzahn, Luzerne, Ampfer, Vogelmiere, Klette, Kelp, Große Königskerze, Sauerklee, Petersilie, Wegwarte, Brunnenkresse, Fenchel

Abbau durch: Mangel an hochwertigen Eiweißen, Kaffee, Einläufe, Schwarztee

Silizium: Spinat, Schachtelhalm, Löwenzahn, Brennnessel, Porree, Erdbeeren

Mangan: Luzerne, Petersilie, Spinat, Brunnenkresse

Abbau durch: Leber»Reinigung«

Fluor: Brunnenkresse, Spinat, Knoblauch

Abbau durch: Kalziumüberschuss im Körper, Aluminiumsalze im Körper

Kupfer: Brunnenkresse, Luzerne, Petersilie, Grünkohl, Brennnessel, Spinat, Kohl, Vogelmiere (außerordentlich viel)

Schwefel: Brennnessel, Wegerich, Petersilie, Huflattich, Knoblauch, Brunnenkresse, Große Königskerze, Augentrost, Hirtentäschelkraut, Kohlgemüse (alle Arten), Salbei

Jod: Brunnenkresse, Petersilie, Sarsaparilla, Algen wie Kelp oder Dulse, Pilze, Irisches Moos

Zink: Brunnenkresse

Abbau durch: Alkohol, Schwangerschaft, orale Kontrazeptiva, Luftverschmutzung

Quelle: Susun Weed