

Sie nehmen den frisch gepressten Saft von 2–3 Orangen und 2 vollreife Bananen (die Schale der Bananen sollte schon braune Tupfen haben) und pürieren das Ganze mit einem Stab-Mixer. Dann fügen Sie 4 bis 6 entsteinte Datteln und einen gut gehäuften Teelöffel *io's* AFA Algen-Pulver hinzu. Nochmals pürieren und fertig.

Anstelle der Datteln können Sie auch getrocknete Feigen nehmen, die Sie vorher ca. 24 Stunden in reinem, vitalisierten Multi-Pure® Filterwasser einweichen. Ebenso können Sie die Orangen durch Apfel-, Birnen- oder Mangosaft usw. austauschen.

Verwenden Sie bitte frisch gepresste Säfte aus vollreifen Früchten. Nur solche Säfte sind biologisch voll aktiv. Säfte sind Nahrung und kein Ersatz für das Trinken von Wasser.

**Fügen Sie *io's* AFA Algen-Pulver immer als letzte Zutat bei.**

## **PINNOW GesundheitsWelt GmbH**

Hohenzollerndamm 55

D-14199 Berlin

Tel. 0 30-700 11 88-0

Fax 0 30-700 11 88-11

[www.pinnow-gesundheitswelt.de](http://www.pinnow-gesundheitswelt.de)

[info@pinnow-gesundheitswelt.de](mailto:info@pinnow-gesundheitswelt.de)

# **PINNOW**

*GesundheitsWelt*



## *io's* AFA Algen

### **Verzehrempfehlung\_**

## *io's* AFA Algen Presslinge á 0,5 g

Nehmen Sie Ihre individuelle Menge *io's* AFA Algen morgens nüchtern mit einem großen Glas MULTI-PURE® gefiltertem und energetisiertem Trinkwasser zu sich. Beginnen Sie mit einem Pressling täglich und steigern Sie den Verzehr alle 2 Tage um einen weiteren Pressling. Die empfohlene Menge liegt bei bis zu 7 Presslingen täglich. Bei erhöhtem Vitalstoffmangel, größerer Belastung und in der Rekonvaleszenz kann die Menge dieses Naturproduktes, je nach persönlichem Empfinden, unbedenklich erhöht werden. Rufen Sie uns an!

Die beste Einnahmezeit ist morgens 20 Minuten vor dem Frühstück mit einem großen Glas Wasser (gefiltert und energetisiert mit dem MULTI-PURE® Trinkwasser-Filter oder Quellwasser). Die zweite Ration kann 30 Minuten vor dem Mittagessen oder am frühen Nachmittag genommen werden. Dazu ebenfalls ein großes Glas Wasser trinken.

Bei einer Einnahme nach 16.00 Uhr ist am Abend unter Umständen noch soviel Energie vorhanden, dass Sie nicht gleich einschlafen können.

## *io's* AFA Algen Presslinge/Kapseln á 0,25 g

**Speziell für Kinder:** Diese Algen Presslinge und vegetarischen Algen-Kapseln sind speziell für Kinder geeignet, da sie kleiner sind und sich leichter schlucken lassen.

Beginnen Sie auch hier mit einem Algen Pressling oder einer Algen Kapsel und steigern Sie die Dosis alle zwei Tage um einen weiteren Pressling. Einnahmezeit wie oben beschrieben.

- Kinder **unter 6** Jahren nehmen 1 g täglich (4 Presslinge)
- Kinder **bis 10** Jahre nehmen 1 ½ g täglich (6 Presslinge)
- Kinder **ab 11** Jahren nehmen 2 g täglich (8 Presslinge)

## *io's* AFA Algen-Pulver

Beginnen Sie mit einem ½ Messlöffel (0,5 g) täglich. Steigern Sie diese Dosis alle zwei Tage bis zu 3 ½ Messlöffeln (3,5 g) täglich. Auch hier können Sie im Bedarfsfall die Dosis unbedenklich erhöhen.

Das Pulver wird am besten in MULTI-PURE® gefiltertes und energetisiertes Trinkwasser oder in Apfelsaft bzw. Orangensaft gerührt.

Die geringe Fruchtsäure der Säfte vermindert den leichten Algengeschmack.

Bitte das Pulver nie in heiße Getränke oder Speisen geben, da sonst empfindliche Inhaltsstoffe zerstört werden.

## Gesunde Vollwert-Ernährung

Begleitend zur Einnahme von *io's* AFA Algen sollte eine gesunde Vollwerternährung durchgeführt werden mit reichlich frischem Gemüse und Obst (möglichst biologischer Anbau), kaltgepressten Ölen und Vollkornprodukten.

Essen Sie möglichst wenig oder gar nicht:

- Zucker, Süßstoffe,
- Weißmehlprodukte,
- Raffinierte Öle, Margarine,
- Fertigprodukte (Glutamat und Konservierungsstoffe),
- Speisen und Getränke, die in der Mikrowelle erhitzt sind.

Buchhinweise:

- „F. X. Mayr Medizin der Zukunft“ von Dr. med. Harald Stossier  
Dr. med. Monika Baronin von Hahn
- „Unsere Nahrung – Unser Schicksal“ von Dr. med. M.O. Bruker

## Rezept mit *io's* AFA Algen-Pulver

**Good Morning-Shake** – der ideale Start in den Tag. Mit einer Menge Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen bringt er Sie in der Früh so richtig in Fahrt. Mit diesem Shake können Sie auch Ihre Kinder überzeugen, regelmäßig *io's* AFA Algen einzunehmen.

h w