

# Recommandations de base du Dr Rath en matière de santé cellulaire

VITAMINES	
Vitamine C	600 – 3 000 mg
Vitamine E	130 – 600 UI
Bêta-carotène	1 600 – 8 000 UI
Vitamine B1 (thiamine)	5 à 40 mg
Vitamine B2 (riboflavine)	5 à 40 mg
Vitamine B3 (Nicotinate)	45 – 200 mg
Vitamine B5 (Pantothénate)	40 à 200 mg
Vitamine B6 (Pyridoxine)	10 à 50 mg
Vitamine B12	20 – 100 mcg
Vitamine D3	100 – 600 UI
Acide folique	90 – 400 mcg
Biotine	60 – 300 mcg
mg = milligrammes, mcg = microgrammes, UI = unités internationales	

MINÉRAUX	
Calcium	30 à 150 mg
Magnésium	40 à 200 mg
Potassium	20 à 90 mg
Phosphate	10 – 60 mg
mg = milligrammes	

ÉLÉMENTS DE TRACE	
Zinc	5 à 30 mg

Manganèse	1 à 6 mg
Cuivre	300 – 2000 mcg
Sélénium	20 – 100 mcg
Chrome	10 – 50 mcg
Molybdène	4 – 20 mcg
mg = milligrammes, mcg = microgrammes	

#### AUTRES IMPORTANTES NUTRIMENTS CELLULAIRES

L-Proline	100 – 500 mg
L-Lysine	100 – 500 mg
L-Carnitine	30 à 150 mg
L-Arginine	40 à 150 mg
L-Cystéine	30 à 150 mg
Inositol	30 à 150 mg
Coenzyme Q10	5 à 30 mg
Bioflavonoïdes	100 – 450 mg

mg = milligrammes

mcg = microgrammes

UI = unités internationales

**Pour une complémentation alimentaire quotidienne des jeunes et des moins jeunes (des adolescents aux seniors)**



## Vitacor Plus™

Vitacor Plus™: Pour un apport de base avec des substances spécialement sélectionnées en vue d'améliorer les capacités physiques et intellectuelles. Information sur le produit

Le Vitacor Plus™ est disponible sur le site du Dr Rath mentionnez l'ID du thérapeute 800118361

Pour en savoir plus sur la médecine cellulaire ou pour recevoir des conseils suivez ce lien

Si vous désirez en apprendre plus sur la médecine cellulaire, obtenir des conseils sur les compléments alimentaires, contactez-moi en tant que conseillère en médecine cellulaire (cf certificate-1 certificate-2) [contact@optimise-ta-sante.com](mailto:contact@optimise-ta-sante.com)

Inscrivez-vous ici et apprenez-en plus : [dr-rath.com](http://dr-rath.com)

Je vous propose une consultation en naturopathie et en médecine cellulaire, découvrez-en plus en suivant ce lien : consultation en naturopathie en ligne