
Einnahmeempfehlung für Ihre persönliche HCK-Vitalstoffmischung

1. Die **HCK-Vitalstoffgranulate** enthalten keine zusätzlichen Aroma-, Hilfs- oder Granulierungsmittel. Deshalb kommt der natürliche Eigengeschmack der Inhaltsstoffe zur Geltung. Dies könnte in Ausnahmefällen bei sehr empfindlichen Personen anfänglich zu geschmacklichen Vorbehalten führen. In diesem Fall rühren Sie das Granulat am besten in ½ in Glas Karotten-, Tomaten-, Gemüse oder Orangensaft ein (s. Einnahmetipps). Trinken Sie ein Glas Wasser nach.
2. **Die HCK-Vitalstoffe** enthalten einen Anteil an wasserlöslichen Ballaststoffen, Guar, um die Aufnahme der Vitamine- und Mineralstoff im Darm zu verbessern (Umhüllung mit Guarkernmehl). Bei empfindlichen Personen kann dies anfänglich zu Blähungen und weichen Stühlen führen (Flatulenz). Dies sind normale Reaktionen des Darmes. Beginnen Sie in den ersten 10 bis 14 Tagen mit einer Dosierung von max. ½ Teelöffel morgens und ½ Teelöffel abends und erhöhen Sie dann langsam auf die angegebene Dosierung.
3. Nehmen Sie die Vitalstoffe nicht auf nüchternen Magen, sondern immer **nach oder zum Essen** ein.
4. Tipps zum Einnehmen:

In Flüssigkeit: Granulat in etwas Frucht-, Gemüse- oder Tomatensaft einrühren und sofort trinken
(**nicht auflösen**, Granulat löst sich im Darm auf).
1 Glas Flüssigkeit nach trinken.

In breiigen Speisen: Z. Bsp. in Yoghurt einrühren und sofort essen. 1 Glas Flüssigkeit nach trinken.

Trocken: Max. ½ bis 1 Teelöffel trocken einnehmen und mit viel Flüssigkeit nachspülen.

HCK-Vitalstoffe garantieren folgende Vorteile:

- **Optimale Verteilungsform im Körper**
- **Verzögerte Aufnahme über Stunden**
- **Verhinderung gegenseitiger Störverhältnis**
- **5 Präparate in einem: Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Bioflavonoide, Ballaststoffe**

Das HCK-Vitalstoffpräparat bitte kühl, trocken und dunkel aufbewahren.

Entscheidend für die Wirksamkeit eines Vitalstoffpräparates ist dessen ausgewogene Zusammensetzung und Bioverfügbarkeit im Körper. Am besten werden Vitalstoffe vom Körper aufgenommen, wenn sie, wie im Obst und Gemüse, in pflanzliche Zellen eingebaut sind. Man spricht dann von einem **kolloiden** Zustand. Alles was wächst und als Nahrung dient, befindet sich in einem **kolloidalem** Zustand.

HCK-Vitalstoffgranulate sind Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Bioflavonoide und Ballaststoffe, die in ein rein pflanzliches Hydrokolloid (Guarkernmehl) eingearbeitet werden. Die resultierenden Resorptionseigenschaften der Vitalstoffe kommen denen von Obst und Gemüse am nächsten und sind so optimal verfügbar. Die einzelnen Vitalstoffe sind wie in der Natur optimal aufeinander abgestimmt. Die mit dem HCK-Verfahren eingebetteten Vitalstoffe werden kontinuierlich über Stunden an den Körper abgegeben.

Guar besteht aus dem gemahlten inneren Teil des Keimlings der Guarbohne. Die indische Guarpflanze, *Cyamopsis tetragonolobus*, zählt zu den Leguminosen (Hülsenfrüchten). Der Hauptbestandteil ist Galakto-Mannan, ein Polysaccharid aus Mannose und Galaktose, das vom Körper nicht verwertet werden kann.

Sehr oft bewirkt die regelmässige Einnahme von Guar eine Gewichtsabnahme, ohne dass eine spezielle Ernährungsform eingehalten wird. Denn Ballaststoffe sättigen, haben aber keine Kalorien, ausserdem:

- **verzögern sie die Nahrungsaufnahme aus dem Darm**
- **wirken cholesterinsenkend**
- **verzögern die Zuckeraufnahme, senken so Blutzucker**
- **senken den Insulinausstoss nach einer Mahlzeit**
- **binden das Nahrungsfett**