

Liebe Leserin, lieber Leser,

es ist Frühling 2023. Die Tage werden heller, unser Herz geht auf. Das liegt vor allem daran, dass unser Verlangen nach Licht und Sonnenschein gestillt wird. Mit ihren Strahlen bringt uns die Sonne auch wieder Vitamin D. Im Sommer sind wir gesünder und widerstandsfähiger. Es ist möglich, mit einer geeigneten Vitamin-D-Supplementation auch im Winter unseren Körper entsprechend zu stärken. Und genau darum geht es in diesem Buch: Ich möchte Ihnen davon erzählen, welche vielversprechenden Wirkungen unser Sonnenvitamin hat.

Es ist mein Ziel, dass Sie sich nach der Lektüre dieses Buch gleich morgen in die Sonne setzen und Vitamin D tanken oder Ihren Vitamin-D-Spiegel messen lassen und dann optimieren. Es reicht eben nicht, an die frische Luft zu gehen oder sich kurz (bekleidet) in die Sonne zu setzen, um ausreichend Vitamin D zu tanken. Sie haben es in der Hand, Ihre Gesundheit deutlich zu verbessern! Eine gute Vitamin-D-Versorgung hat zahlreiche positive Wirkungen auf Ihren Körper. Es ist Zeit, diese in Ihr Leben zu integrieren.

Wenn Sie im Winter nicht täglich Vitamin D supplementieren oder einen Urlaub in einem Land nahe des Äquators verbracht haben, ist es nahezu sicher, dass Sie spätestens im Januar/Februar einen Vitamin-D-Mangel entwickeln.

Erzählen möchte ich Ihnen auch von meinem persönlichen Wunder, denn Vitamin D hat mir geholfen, eine schwere Gesundheitskrise (Autoimmunerkrankung) gut zu überstehen. Eine Hochdosis-Therapie mit Vitamin D (Coimbraprotokoll®) ist dafür verantwortlich, dass es mir heute wieder gut geht. Das Coimbraprotokoll® verursacht im Gegensatz zu vielen Medikamenten keine schweren Nebenwirkungen und hat schon vielen Autoimmunerkrankten auf dem Weg zur Beschwerdefreiheit und Gesundheit geholfen. Es ist mir ein Herzensanliegen, Ihnen meine Vitamin-D-Geschichte zu erzählen. Vitamin D kann nicht nur Gesundheit erhalten, sondern auch Gesundheit zurückgeben. Es kann schützen und heilen. Wir alle brauchen Vitamin D.

In diesem Sinne: Bleiben oder werden Sie gesund – vor allem mit Vitamin D!

Ihre Susanne Sander