

Stärkung des Immunsystems

(Therapie-Schema nach Dr. med. Heinz Lüscher / für Erwachsene mit 60 - 80 kg Körpergewicht / Dosierung pro Tag)

Dieses Schema ist als erste Annäherung zu verstehen. Es muss im Fachgespräch individuell an die Betroffenen und ihre Situation angepasst werden.

Immunsystem: Aufbau und Stärkung

1. Monat	2. Monat	3. Monat	4. Monat	5. Monat	6. Monat	7. Monat	8. Monat	9. Monat	10. Monat	Hinweise zur Einnahme
Aronia-Extrakt: 1500 mg (z.B. Aronia Vida 3 x 1 Kapsel)										Mit den Mahlzeiten einnehmen
Vitamin D3: 9500 IE (z.B. Vitamin D3 Vida 12 Tropfen = 9600 IE)										Mit einer Hauptmahlzeit einnehmen
Omega-3: 1-2 g EPA/DHA (z.B. Omega-3 Vida 5-10 ml = 1 TL-1 EL oder: 400 bis 800 mg EPA/DHA aus Krill = 4 - 7 Kps Krill Vida)										Mit einer Hauptmahlzeit einnehmen
Neovital (5 ml)										Mit 2 dl Wasser; 15-20 min vor Mittag- oder Abendessen ODER: ausserhalb der Mahlzeiten
Pro- & evtl. Präbiotika (z.B. EM Multi Ferment 20 ml) und evtl. Probiotic Vida 3 g)										Morgens unmittelbar nach dem Aufstehen nüchtern einnehmen