

## HerzKreislauf / Immunsystem gemäss Dr. med. Heinz Lüscher (Dosierung pro Tag)

### HerzKreislauf Vorsorge und Therapie

1. Monat	2. Monat	3. Monat	4. Monat	5. Monat	6. Monat	7. Monat	8. Monat	9. Monat	10. Monat	11. Monat	12. Monat
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------	-----------	-----------

OPC aus Traubenkernextrakt (z.B. Vino Vida 3 x 1 Kapsel)

Vitamin D3 (5000 IE, z.B. Vitamin D3 Vida)

Omega-3-Fettsäuren (2-3 g aus Fisch-Oel z.B. Omega-3 Vida oder 600-800 mg aus Krill-Oel, z.B. Krill Vida)

Vitamin K2 (z.B. Vitamin K2 Vida 1 Kapsel täglich)

### Immunsystem Aufbau und Therapie

1. Monat	2. Monat	3. Monat	4. Monat	5. Monat	6. Monat	7. Monat	8. Monat	9. Monat	10. Monat	11. Monat	12. Monat
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------	-----------	-----------

Aronia-Extrakt (z.B. Aronia Vida 3 x 1 Kapsel)

Neovital (5 ml pro Tag)

Immuno Vida 2 Kapseln pro Woche

Vitamin D3 (5000 IE, z.B. Vitamin D3 Vida)

Probiotika/Fermente (z.B. EM Multif ferment 20 ml)