



Hilfe

Vitamin C

Lutschtabletten + Kaugummi
ggf. Ascorbate

Mastzellenstabilisierung

Quercetin + Curcuma Longa
Ingwer- + Malve-/Hibiskus-Tee
Zink + Vitamin D

Stress

ggf. Lärm, Hitze, Kälte, bewegende Bewegung
freie Radikale - Antioxidanzien

Erholsamer Schlaf

mind. 7 Stunden
möglichst zur gleichen Uhrzeit
Farbfilter-Apps bzw. Filterbrille
Melatonin

Nieren

viel trinken

Halswirbelsäule

spezielle Übungen

Hormone

Yams

Darmsanierung

Fasten, 8:16, 10:14, 12:12
Heilerde, Flohsamenschalen (Abstand zu
Medikamenten)
Mind. 30 Tage meiden
- Histamin
- Gluten
- Lactose + Fructose
- Haushaltszucker
- Alkohol + Koffein
- E-Stoffe
- gehärtete Fette
(Trans-Fettsäuren => Entzündungen)
Leinöl oder Rapsöl statt
Sonnenblumenöl oder Maiskeimöl
alles frisch kochen
ab Tag 31 langsam herantasten
ab Tag 91 Probiotika
(vorher Nährstoffmangel + pH ausgleichen)

Jod

einige Medikamente, die Pille und/oder Alkohol
=> Nährstoffmangel

einige Medikamente, Alkohol, Koffein und/oder
Nicotin => Enzym-Blockade

Schwermetalle (z. B. in Zahnfüllungen)