

**Immunaufbau
kardiovaskulärer
Erkrankung** (sekundär Problem)
-Therapieplan Erwachsene-

Allgemeiner Lebensstil:

- Täglich 2 – 2,5 Liter Trinken (St. Leonhards-Quelle), davon 2-3 Tassen grünen Tee
- Täglich (5 x eine Handvoll) ca. 800 g Rohkost, Obst, Beeren, Gemüse oder Salat
- Täglich 2 Handvoll hochwertige Nüsse (Walnüsse, Paranüsse, Cashewkerne)
- Täglich mind. 7 Std. Schlaf
- 2-3 x in der Woche Fisch oder Geflügel (Schweinefleisch bitte vermeiden)
- 3 x in der Woche Sport - angepasst nach Vorgabe des Kardiologen

Spezielle Substitution:

Immunaufbau:

- täglich 1 Tagesdosis innovazym®
- Täglich 1 Beutel aminoplus® cor
- Täglich 2 Kapsel OrthoDoc Q 10
Täglich 1 Tbl. aminoplus® Glutathion
- Täglich 4 Tropfen innovamulsin® D₃, innovamulsin A und innovamulsin E + Selen
- 2 x täglich 1-3 Kapseln Reishi-Extrakt Glänzender Lackporling von Seewald Ortho

Mikrobiologische Therapie (3 Monate/Jahr)

täglich 2 x 20 Tropfen Symbioflor® 1 und 1 Beutel OrthoDoc Mucosa
