

TAKE HOME MESSAGE

LIFESTYLE

Vagusstimulation:

Gurgeln
Singen
Atmen
Mindfulness

ERNÄHRUNG

Intermittierend Fasten &
Mukustuning:

Grüntee
Apfel
Pilze
Kreuzblütler
Cysteinhaltige Nahrungsmittel

ANTISEPTIKA

Ölziehen

Olivenöl
Kokosöl
ätherische Öle nach
Keimspektrum (Lavendel,
Lemongrass, Manuka, Thymian,
Rosmarin, Zitrone)

SUPPLEMENTE MILIEU & BARRIERE

GABA 500mg
Cholin 400mg
K2 90mcg -120mcg

L- Histidin 4g

SUPPLEMENTE PARO

Aminosäuren (z.B. MAP)
ADEK & B- Complex
900mcg,nach Bedarf, 400i.E, 90-120mcg
Vitamin C 1000mg
Omega 3 Fettsäuren 1-3g
Mineralstoffkomplex
Lactobazillen 1x täglich 1 Monat
Lactoferrin 200mg, akut 2400mg
S. Boulardii 250-1000mg

EAMP

Psychohygiene:

Deep- Learning
Reframing
Solution focussed brief Therapy
Psychotherapie