

Darm: Reizdarm (RDS)

(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.

1. Monat	2. Monat	3. Monat	4. Monat	5. Monat	6. Monat	7. Monat	8. Monat	9. Monat	10. Monat	Hinweise zur Einnahme
Klinoptilolith: 2400 - max. 6000 mg						(z.B. Toxaprevent 3 x 2 Kapseln oder 1-2 Sticks)				Immer 20' vor d. Essen mit 2 dl Wasser; frühestens 15' nach Prä- & Probiotika! Bis Blähungen verschwunden sind.
Kurkumamischung (m. Kurkuma-Extrakt, Matchapulver & Pfeffer):						ca. 1 g (z.B. Kurkuma Vida 3 x 1 Kps)				Mit den Mahlzeiten. Alternative: Weihrauch -Extrakt (z.B. Boswellia Vida 4 x 1 Kapsel)
Neovital (5 ml)										Ausserhalb der Mahlzeiten mit 2 dl Wasser (z.B. 10 h OHNE Znüni); immer mind. 1 h Abstand zu Klinoptilolith!
Vitamin D3: 5000 IE (z.B. Vitamin D3 Vida 6 Tropfen = 4800 IE)										Mit einer Haupt mahlzeit
Vitamin K2: 225 µg (z.B. Vitamin K2 Vida, 1 Kapsel)										Ab 4000 IE Vitamin D3 pro Tag. Mit einer Mahlzeit. Kinder: i.d.R. nicht nötig.
Omega-3: 1000 mg EPA/DHA (z.B. Omega-3 Vida 5 ml = 1 TL oder						ca. 650 mg EPA/DHA aus Krill = 5-6 Kps Krill Vida) Oder: Algen-Öl (z.B. Omega-3 Vegan 5 ml = 1				Mit einer Haupt mahlzeit
Pro- & evtl. Präbiotika (z.B. EM Multi						ferment 20 ml und evtl. Probiotic Vida 3 g)				Morgens nüchtern; mind. 15 (besser 30) min vor dem Frühstück