

## Orthomolekulares Therapiekonzept Basic nach Dr. Marc Bultmann

### Ernährung

- a. Vermeiden Sie Tabak, Koffein, Alkohol, Speisenzucker, Süßstoffe, Geschmacksverstärker und Transfette: nach Möglichkeit eine Gluten- und kuhmilchfreie Ernährung
- b. Nehmen sie ausreichend Flüssigkeit zu sich (2-3 Liter stilles Wasser / ungesüßter Tee)
- c. Betonen Sie gesunde Fett- und Proteinquellen und essen Sie so viel Gemüse wie Sie möchten

### Einnahmeschema

Nahrungsergänzungen	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Vor dem Bett
D-form 1000 mit K2 liquid	5 Tropfen			
Dent-in-form immun multi	1 Kapsel		1 Kapsel	
Osteo-in-form basisch	2 Kapseln		2 Kapseln	
Omegaform 375 epa-Konzentrat	2 Kapseln	2 Kapseln		2 Kapseln
ALPINADENT Aktiv Mundwasser	Nach dem Zähneputzen 1x 20sek. Spülen			Nach dem Zähneputzen 1x 20sek. Spülen

Die Begleittherapie sollte täglich eingenommen werden. Es wurde entwickelt, um den Körper mit den richtigen Nährstoffen zur optimalen Regeneration von Knochen- und Weichgeweben zu unterstützen.

Es empfiehlt sich, die Nährstoffe im Anschluss an die Begleittherapie in geringerer Konzentration weiterhin einzunehmen, um den Körper grundsätzlich gesund und leistungsfähig zu halten.

Gute Besserung wünscht Ihnen Ihre Praxis.