

Impfprotokoll



Tägliche Empfehlung akut (ab 3 Tage vor bis 2 Tage nach der Impfung):

- je 10.000 IE Vitamin A & D
- 2-mal 1 g Vitamin C
- 20 mg Zink
- 300 mcg Selen
- 3 g Omega-3-Fettsäuren
- je 1-2 Kapseln Reishi und Cordyceps Extrakt oder 500 mg Echinacea-Extrakt
- 2 g N-Acetyl-Cystein
- täglich kalt duschen und an der frischen Luft bewegen

Impfprotokoll



Tägliche Empfehlung - Langzeittherapie (ab 3 Tage nach der Impfung):

- je 5.000 IE Vitamin A & D
- 1 g Vitamin C
- 20 mg Zink
- 200 mcg Selen
- 2-3 g Omega-3-Fettsäuren
- je 1-2 Kapseln Reishi und Cordyceps Extrakt oder 500-1000 mg Echinacea-Extrakt
- 1 g N-Acetyl-Cystein
- täglich kalt duschen und an der frischen Luft bewegen, regelmäßig Saunagänge durchführen