

Tips voor een betere weerstand

Preventief:

- **Vitamine D3 Platinum** (druppels, pearls): kinderen tot en met 10 jaar: 1000 IU/dag, vanaf 11 jaar en ouder: 3000 IU/dag. Hogere doses mogen op voorschrift.
- **Shiitake Platinum** (2 à 6 caps/dag) of **Kyolic Platinum** (1 à 2 tabl/dag) of **Cat's Claw Platinum** (2 caps/dag) of **Marcus Rohrer Spirulina** (10 tabletten per dag)
- **Selenium All Natural Antioxidant complex**, 1 capsule/dag: met natuurlijke vormen van selenium en zink, en van de vitaminen A, C en E.
- *Eventueel nog:*
 - Kuur **Kyo Dophilus Multi 9**: indien recent een antibioticumkuur ondergaan, indien op regelmatige basis maagzuurremmers of ontstekingswerende medicijnen worden ingenomen
 - **Vitamine C platinum**: 1 tablet per dag.



Aanpak:

- **Immunoton Forte** (min. 3 capsules per dag): topcombinatie van Andrographis paniculata (Indiase gentiaan, Indiase echinacea, Kalmegh) en Pelargonium sidoides (Umckaloabo), in synergie met zink, selenium, vitaminen A, D en C
- **BIO Vliersiroop** van ladrôme: 4 maal per dag 15 ml
- Verder zetten van de hierboven aangehaalde **Vitamine D Platinum + Shiitake Platinum** of **Kyolic Platinum** of **Cat's Claw Platinum** of **Marcus Rohrer Spirulina**
- *Eventueel nog:*
 - **Vitamine C Platinum**: eerste dag 6 tabletten verspreid innemen, de volgende dagen 3 tabletten per dag
 - **Zink Platinum**: extra 2 capsules per dag, niet langer dan twee weken
 - **BIO Propolis siroop**, **Immuno Plus ampullen**, **Tijm + Den + salie siroop**, **Propolis capsules "Ademhaling en Weerstand"**, **Propolis Mond- en keelspray** van ladrôme
 - **BIO Essentiële oliën** van ladrôme: **Oregano**, **Eucalyptus radiata**, **Ravintsara**

