

Unser Immunsystem verstehen

Eine Einführung in die Immunbiologie in 3 Teilen

Teil 3

Ioannis Vogiatzis, MD - Arzt in Biologischer Medizin
Vogiatzis BioLogic, Korfu , Griechenland

1

Diagnostische und Therapeutische Ansätze

2

Wiederholung

- Die Auslöser für ein geschwächtes Immunsystem sind zahlreich und selten monokausal,
 - Dysbiosen,
 - Vergiftun-gen/Umweltbelastungen,
 - Übersäuerung,
 - Bewegungsmangel,
 - Stress,
 - Schlafstörun-gen,
 - Chronisches Fatigue-Syndrom (CFS),
 - chronische Virenbelastung,
 - Medikamen-te,
 - Vitamin- oder Mineralstoffmangel...

3

Wiederholung

- 70–80 % unserer Immunzellen sind darmständig und auf eine optimale Interaktion mit den Darmbakterien sowie eine gute Darmflora angewiesen.

4

- Anamnese
- Körperliche Untersuchung
- Dunkelfeld
- OPT
- Stuhlqualität und – quantität
- Stuhluntersuchung: Flora, Zusammensetzung, Candida, Clostridia, Lactoseintoleranz, Fructoseintoleranz, Zöliakiediagnostik, Histamin, DAO

5

- Thermographie
- Ernährungsfragebogen
- Labor

6



7



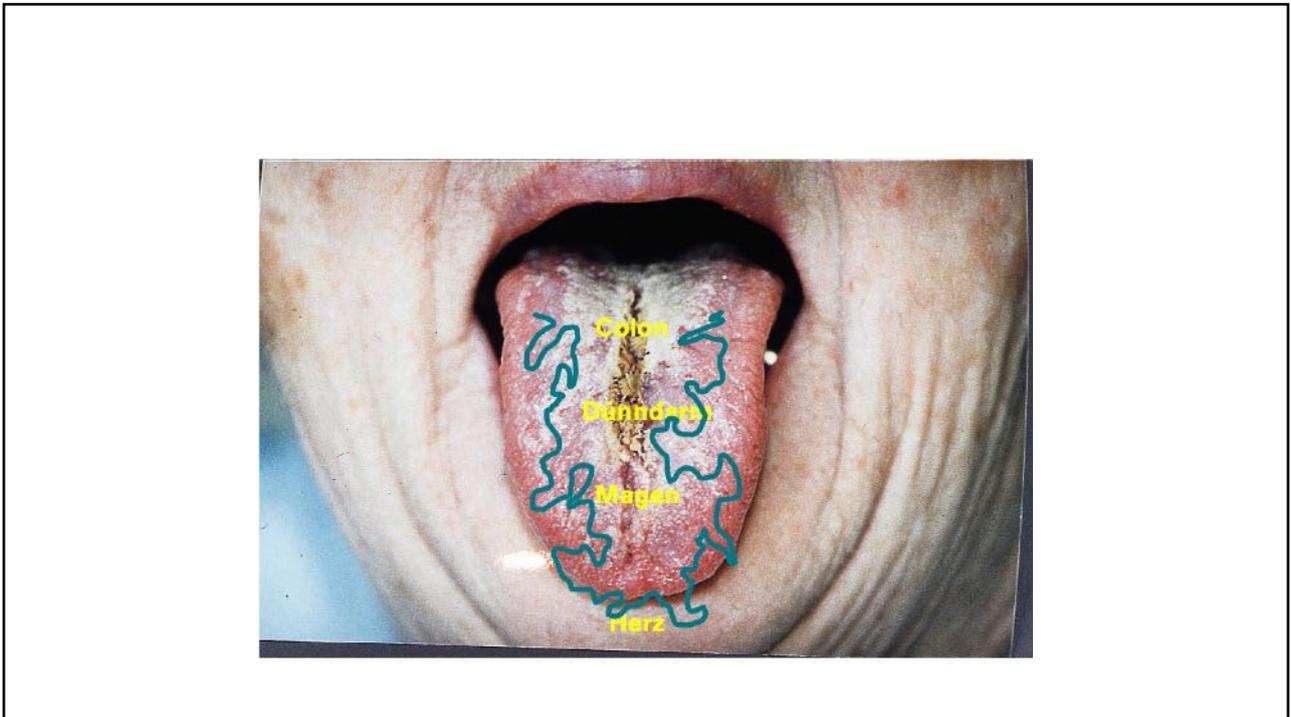
Belag:

- Gestörte Darmflora
- Candida- Wachstum

Zahneindrücke:

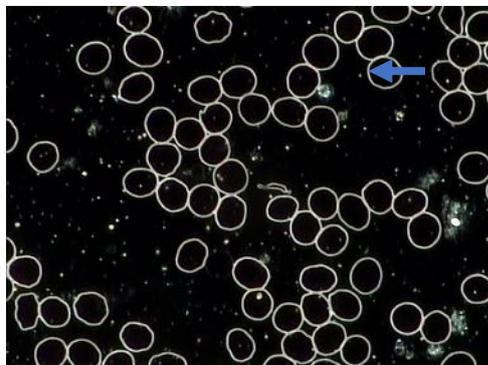
- Stauungszeichen
- Leberzeichen

8



9

Dunkelfeld-Mikroskopie

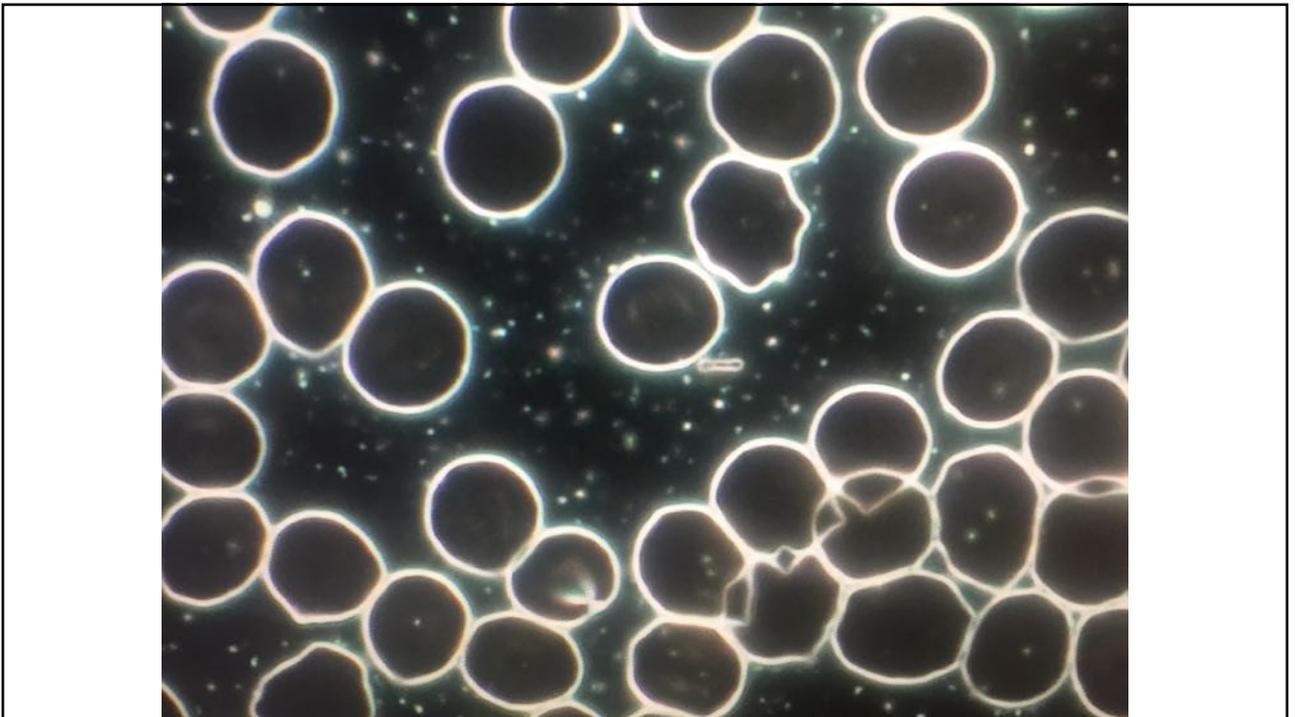


Bakterielle Hochvalenz
im Blutplasma

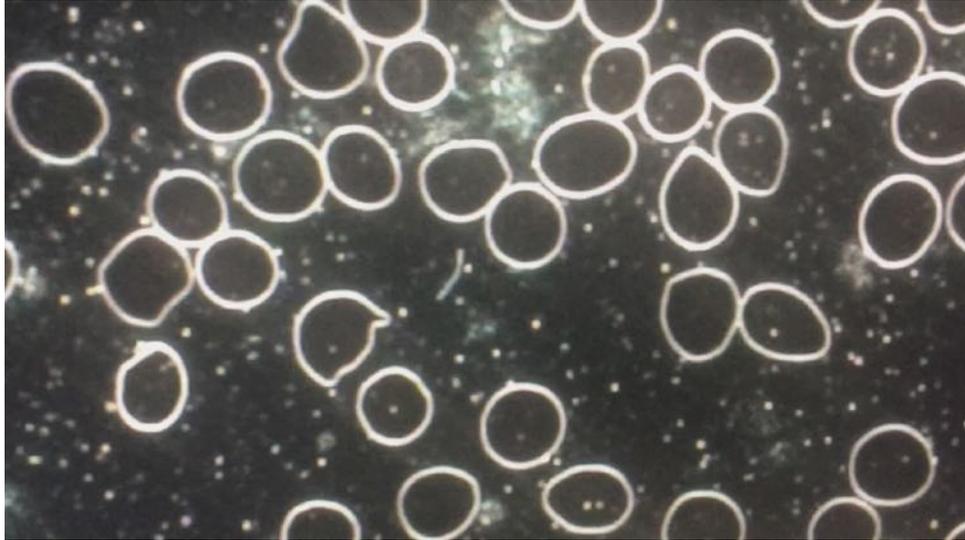
10



11



12



13

IgG 4 - Test

sampled specimen: serum 11.01.2016 10.00

Allergens IgG

Egg					
egg IgG4	▲ 7.94	KU/L	(<0.70)	class 3	■
<small>(egg white, egg yolk)</small>					
Milk products					
casein IgG4	▲ 9.85	KU/L	(<0.70)	class 3	■
milk protein (cow) IgG4	▲ 7.26	KU/L	(<0.70)	class 3	■
Fruit					
banana IgG4	<0.35	KU/L	(<0.70)	class 0	■
Legumes					
soy bean IgG4	<0.35	KU/L	(<0.70)	class 0	■
Nuts and Oilseeds					
hazelnut IgG4	<0.35	KU/L	(<0.70)	class 0	■
almond IgG4	<0.35	KU/L	(<0.70)	class 0	■
Cereals/Flour					
soy IgG4	▲ 3.76	KU/L	(<0.70)	class 2	■
wheat flour IgG4	<0.35	KU/L	(<0.70)	class 0	■
millet flour IgG4	<0.35	KU/L	(<0.70)	class 0	■
rye flour IgG4	<0.35	KU/L	(<0.70)	class 0	■
Gluten IgG4	<0.35	KU/L	(<0.70)	class 0	■
wheat bran IgG4	<0.35	KU/L	(<0.70)	class 0	■
rice flour IgG4	<0.35	KU/L	(<0.70)	class 0	■
gluten IgG4	▲ 1.67	KU/L	(<0.70)	class 2	■
baker's yeast IgG4	<0.35	KU/L	(<0.70)	class 0	■

complete report: Dr. med. Thomas Weibel

Handwritten signature

14

Stuhldiagnostik

Calprotectin

- Nachweis entzündlicher Darmerkrankungen = empfindlichster Entzündungsparameter
- Einstufung des Schweregrades der Erkrankung
- Vorsorgetest für Kolonkarzinome und Polypen
- Abgrenzung des Colon irritabile von chronischen Darmentzündungen

Alpha-1-Antitrypsin

Alpha-1-Antitrypsin wird in der Leber und in geringem Umfang auch in der Darmschleimhaut gebildet. Es handelt sich um einen unspezifischen Proteaseinhibitor. Erhöhte Werte im Stuhl finden sich im Rahmen eines enteralen Eiweißverlustes und bei entzündlichen Darmschleimhautveränderungen (Enteritiden und chronisch entzündliche Darmerkrankungen). Alpha-1-Antitrypsin ist ein Marker für eine erhöhte intestinale Permeabilität der Darmschleimhaut (Leaky-Gut-Syndrom).

17

Stuhldiagnostik

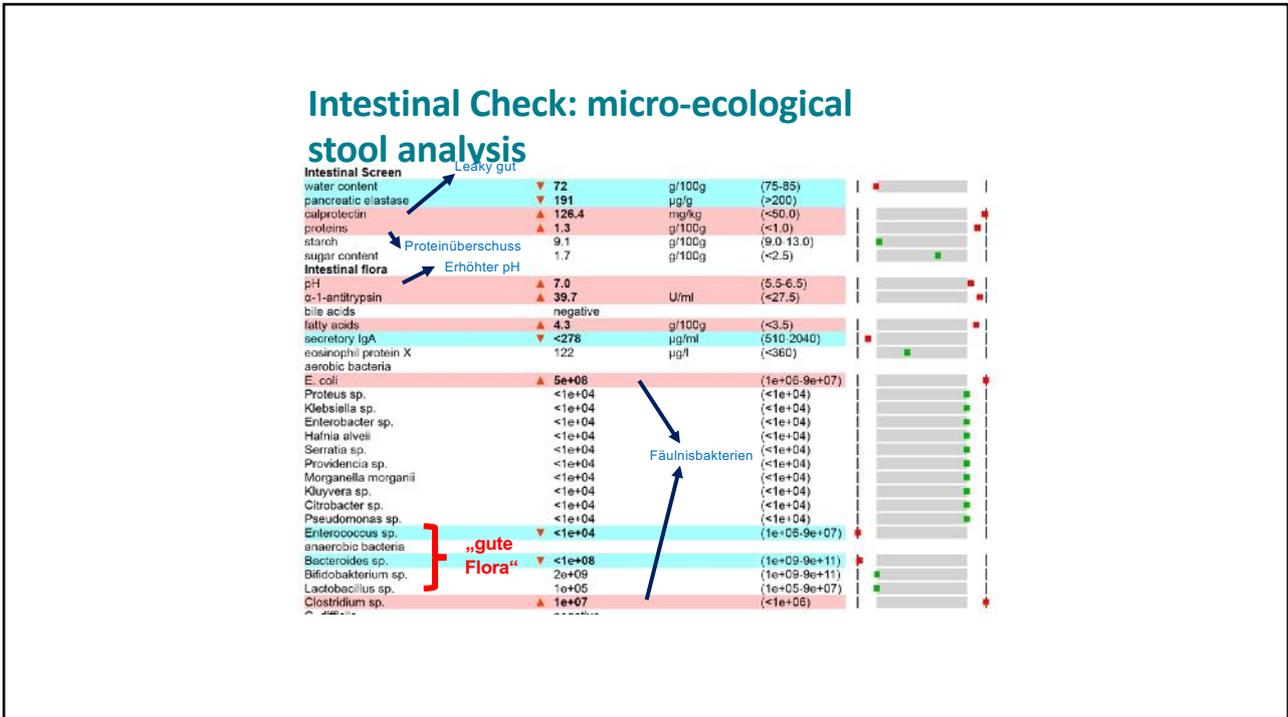
Immunität

	Ergebnis	Einheit	Bewertung	Norm
sekretor. IgA	1840.9	µg/ml		510 - 2040

Sekretorisches IgA

- **das Schutzglobulin der Schleimhäute!**
- fester Bestandteil des Mukus
- Neutralisation von Antigenen, Toxinen oder Viren
- verhindert die Kolonisation von Bakterien, Viren oder Pilzen
- Verminderung der Antigen-Pinozytose (Penetration in Zelle) => **sIgA-Mangel kann allergische Reaktionen fördern**

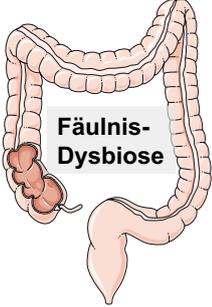
18



19

Eiweissüberschuss und Fäulnisdysbiose

- Überladung mit tierischen Eiweissen
- Magensäuremangel (auch bei Einsatz von Magensäureblockern)
- Hepato- and Pancreopathie
- Dysbiose mit Fäulniskeimen (z.B. Clostridium, Enterobacteriaceae, Citrobacter)
- Alkalischer Dickdarm (pH > 7,0)
- **Bildung von Ammoniak** und biogenen Aminen (Cadaverin, Putrescin)
- Bildung von Enterotoxinen (espec. Citrobacter and Klebsiella)



Fäulnis-Dysbiose

20

Das Ammoniak-Problem

- Bei der bakteriellen Verstoffwechslung von Protein entstehen hochalkalisches Ammoniak und Fäulnisgifte
- Ammoniak ist ein **aggressives schleimhautreizendes Gas**
- Ammoniak ist hochgradig **zytotoxisch**: es stört die Funktion des Zitratzyklus
- Durch Ammoniakstoffwechsel werden Ketonsäuren reduziert und damit der **Energiehaushalt**
- Ammoniakanstieg bei **Leberfunktionsstörungen**
- Ammoniak passiert Zellmembranen und die **Blut-Hirn-Schranke**

21

Das Ammoniak-Problem (II)

- Schon geringgradig erhöhte Mengen von Ammoniak können Gehirnstörungen verursachen – **hepatische Enzephalopathie**
- Ansammlung in den Gliazellen verursacht Schwellung

Zwei Ausscheidungswege:

- Umwandlung zu Harnstoff in den Leberzellen und Ausscheidung über die Galle
- Ausscheidung über die Nieren

Enterohepatischer (Teufels-) Kreislauf: je höher die Proteinaufnahme, desto mehr Alkalisierung des Darm, desto höher die Ammoniaklast und die Wiederaufnahme

22

Das Ammoniak-Problem (Labortest)

Labortest	Ergebnis	Einheit	Referenzwert
Ammoniak *	H 99.0	µmol/l	9.0-30.0

Bitte beachten Sie, dass für die Ammoniak-Bestimmung das EDTA-Plasma sofort nach der Blutentnahme abzentrifugiert und eingefroren werden muss, da sonst bereits nach 1 Stunde falsch hohe Werte gemessen werden.

- 61-jähriger Patient:
- Konzentrationsstörungen, Gedächtnisstörungen, Angststörung
- Schwäche, Müdigkeit, Vergiftungsgefühl
- Trommelbauch
- Leicht erhöhte Leberwerte (ALAT, ASAT)
- Isst 3-4 Eier pro Tag, macht "Low-carb-Diät" zum Abnehmen

23

Leaky Gut Syndrom



Durchtritt von

- Nahrungs-Antigenen
- Endotoxine - Lipopolysaccharide (LPS)

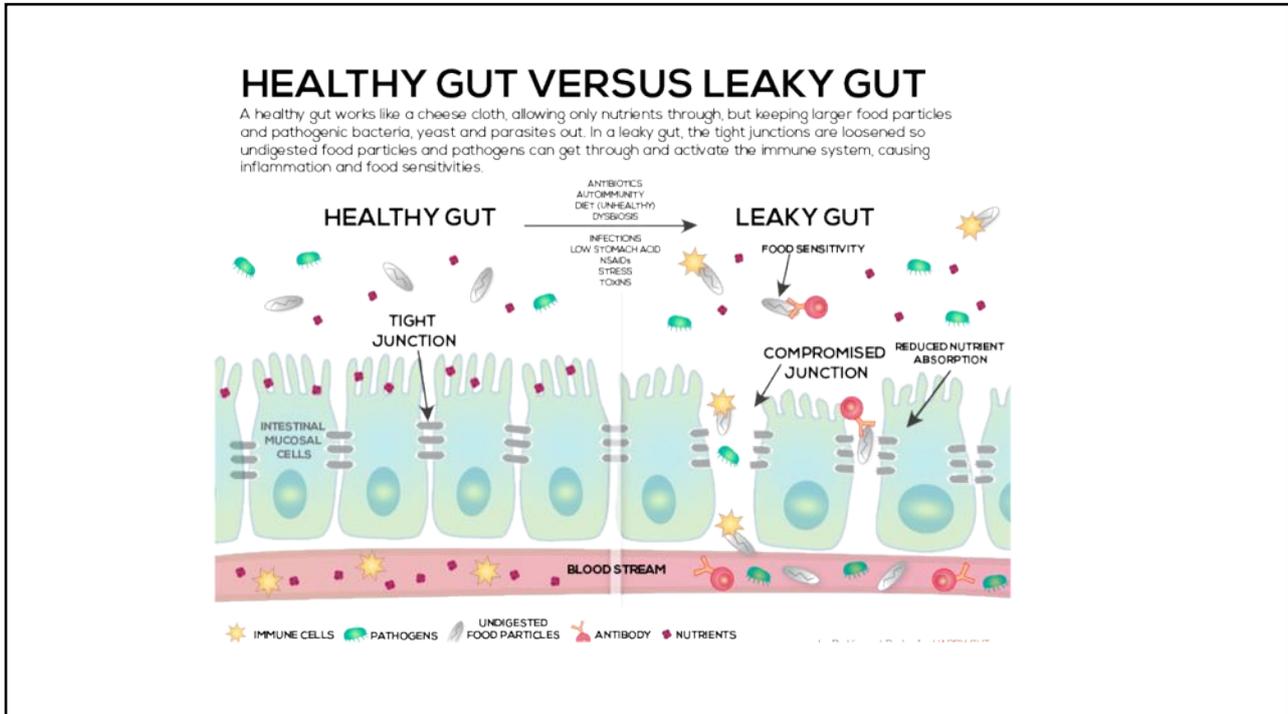


Immunsystem Aktivierung



Systemisch chronische Entzündung

24



25

Aufbau der Darmflora – das grundsätzliche Prinzip

„Humus“ : Intestinale Darmschleimhaut und Peyer'sche Plaques

- Glutamin, Eveliza (essentielle L-Aminosäuren), Rebas D4, Utilin

„Samen“: Darmbakterien

- Omni biotic stress repari, Symbiolact, Symbioflor 1 und 2, andere Probiotica
- nur für kurze Zeit

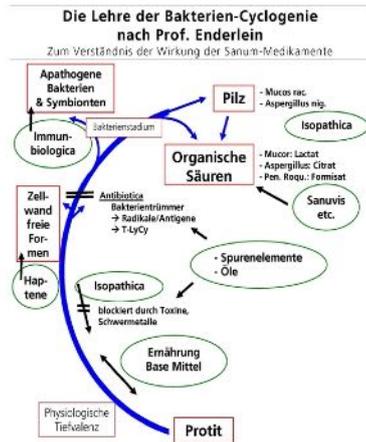
„Dünger“: Isopathica und richtige Ernährung

Erhalten und Aufbau der bestehenden symbiontischen Darmflora:

- Sanum Heilmittel in Abfolge
- ungesättigte Fettsäuren, Öle und Milchsäurepräparate
- Viel Rohkost, Smoothies, Vitamine, Spurenelemente

26

Sanum Heilmittel



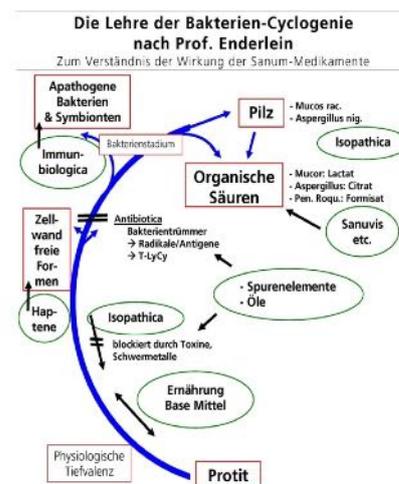
- Es gibt ein spezifisches Sanum-Mittel für jede Phase der pathologischen Entwicklung
- Zur Behandlung von Heilhindernissen und Störfeldern wie:
- Zahn und Kiefer bedingte Störfelder
- Dysbiosen des intestinalen Systems mit deren enterotoxischen Belastungen.
- Endobiontische Dysbiosen
- Iatrogene Intoxikationen

27

Erläuterungen zur Theorie des Pleomorphismus

Die 5 Gruppen der Sanum Heilmittelmittel

- Milieutherapeutica
- Isopathica
- Immunbiologica
- Organische Säuren
- Haptene



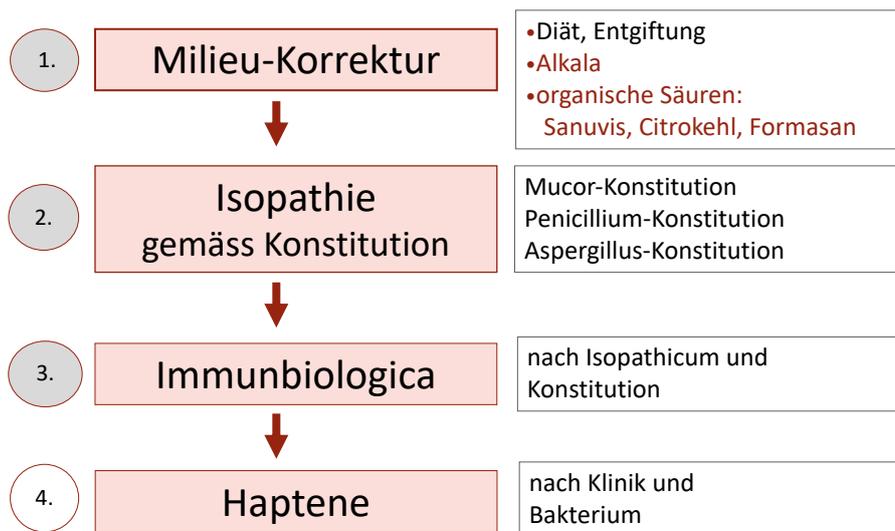
28

Die 5 Gruppen der Sanum-Heilmittel

- **Milieutherapeutica**
Basemittel / Mineralstoffe / Spurenelemente
- **Organische Säuren**
 - Neutralisieren homöopathisch die organischen Säuren der
 - Endobionten und entziehen dem gegebenen Milieu somit die entsprechenden Hochvalenzen (Milchsäure / Zitronensäure / Weinsäure)
- **Isopathica**
 - Beeinflussen den Endobionten zur Abwärtsentwicklung (Beeinflussung pleomorphistischer Vorgänge) ueber eine Reduzierung pathologischer Eiweisstrukturen der endobiontischen Hochvalenzen in apathogene Formen.
- **Immunbiologica**
Aktivieren die Immunzellen zur spezifischen antibakteriellen Reaktion
- **Haptene**
Markieren die zellwandfreien Bakterien als Antigene (chronische Krankheiten durch „cell wall deficient bacteria“)

29

Strategie der Sanumtherapie



30

Die 3 Konstitutionen nach Prof. Enderlein

• Mucor	Penicillium	Aspergillus
<ul style="list-style-type: none"> • Herzkrankheiten • Krampfadern • Hämorrhoiden • Hypertonie • Hörsturz, Tinnitus • Diabetes • Thrombose 	<ul style="list-style-type: none"> • Sinusitis • Tonsilitis • Otitis • Angina • Eiterungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Asthma • Bronchitis • Arthrose • Osteoporose • Colitis

33

Isopathica

- Vermindern Bakterien-Pathogenitäten
- Reduzieren Stadien cyklogener Hochentwicklung zu tieferen Valenzen
- Sind wirksam in allen Zuständen akuter und chronischer, viraler, bakterieller und mykotischer Probleme

Formen: **Penicillum-Präparate**

Notakehl / Fortakehl

Aspergillus – und Mucorpräparate

Nigersan

Mucokehl / Mucedokehl

Candida-Präparate

Pefrakehl / Albicansan / Exmykehl

34

- Die Immunbiologica der Firma Sanum, die sog «Bakterienmittel», werden aus Bakterienlysaten apathogener Bakterien hergestellt
- Sie haben durch die Verwendung der antigenen Strukturen eine stimulierende Wirkung auf die Granulocyten (Makrophagen) oder die Lymphocyten und Monocyten
- Apathogen
- Immer mit Isopathica zusammen anwenden

35

Immunbiologica = «Bakterienmittel»

- Bacillus subtilis (Utilin)
- Bacillus firmus (Recarcin)
- Bacillus cereus (Latensin)
- Mycobacterium phlei (Utilin S)
- Mycobacterium bovis (Bovisan)
- Propionibacterium avidum (Leptucin)
- Propionibacterium acnes A (Arthrokehlan „A“)
- Corynebacterium sp. (Arthrokehlan „U“)

36

Immunologische Effekte der Bakterienpräparate

- Steigerung der **Mikro- und Makrophagentätigkeiten**
- Stimulierung der für die Immunität verantwortlichen, noch nicht antigen-spezifischen **Lymphozyten**, Potenzierung der Lymphozytenproliferation bzw. -Aktivität
- Induktion der Bildung von körpereigenem **Interferon**
- Steigerung der **Lysozymproduktion**
- Verstärkung der regulatorischen Wirkung von **Prostaglandinen**
- Freisetzung bzw. erhöhte Reaktivität von Lymphokinen

37

O

Milchsäure (L+Lactat, rechtsdrehend): Sanuvis (=Lactovis)

- Gehört zum **Mucor racemosus – Zyklus**
- Stoffwechselprodukt der Mucor-Pilze
- **Indikationen:**
 - alle Mucorkrankheiten
 - zur Verbesserung der Sauerstoffaufnahme
 - Fibromyalgien
 - Übersäuerungszustände

38

O

Zitronensäure (acidum citricum / Zitrat): Citrokehl

- Gehört zum **Aspergillus niger – Zyklus**,
- Stoffwechselprodukt des Aspergillus niger
- **Indikationen:**
 - Knochen-Bäderprobleme,
 - Lungen- Halsprobleme,
 - Heiserkeit, Sehnen, Nieren

39

Organische Säuren

Weinsäure (Tartrat, rechtsdrehend): Tartarokehl

- Gehört zum **Candida albicans und parapsilosis - Zyklus**,
- Stoffwechselprodukt der Candida-Pilze / Dysbiose
- **Indikationen:**
 - ❖ Fibromyalgien,
 - ❖ chronic fatigue/
 - ❖ alle Candida Probleme,
 - ❖ neurolog. Probleme /
 - ❖ Hautprobleme

40

Organische Säuren

Ameisensäure (acidum formicicum / Formicat): Formasan

- Gehört zu **Penicillium-Cyklen**
- Stoffwechselprodukt der Penicillium-Reihen

- **Indikationen:**
 - Infekte,
 - chronische Viren,
 - akute Heiserkeit,
 - Hautinfektionen / Blasenentzündung

41

Haptene (= Sanukehle)

- Die Sanukehle der Firma Sanum sind sehr niedrig-molekulare Teilantigene, welche aus Bakterienwänden pathologischer Bakterien hergestellt werden.

- Sie sind hochspezifisch und wirken v.a. bei chronisch bakteriellen und CWD-bakteriellen Krankheiten

- Es handelt sich um weltweit einzigartige, neu entwickelte immunologische Präparate

42

Haptene

- Haptene sind aufgrund ihrer geringen Molekülgrösse (ca 1000 Dalton) selbst nicht immunologisch aktiv
- Haften an einen Carrier wie zum Bsp. an ein Protein, das von Bakterien stammen kann und bewirken eine zelluläre und humorale Abwehr

43

Zellwandfreie Formen (CWD)

- Bakterien und Pilze können sich als **zellwandfreie Formen** pathogen vermehren
- Mit **Haptenen** können sie sichtbar gemacht und eliminiert werden

44

Sanukehl Präparate

- Sanukehl acnes - Propionibacterium acnes
- Sanukehl Brucel - Brucella melitensis
- Sanukehl Cand - Candida albicans
- Sanukehl Coli - Escherichia coli
- Sanukehl Klebs - Klebsiella pneumoniae
- Sanukehl Myc - Mycobacterium bovis
- Sanukehl Prot - Proteus vulgaris

45

Sanukehl Präparate

- Sanukehl Pseu - Pseudomonas aeruginosa
- Sanukehl Salm - Salmonella enteritidis
- Sanukehl Serra - Serratia marcescens
- Sanukehl Staph - Staphylococcus aureus
- Sanukehl Strep - Streptococcus pyogenes
- Sanukehl Trich - Trichophyton verrucosum

46

Haptene = Sanukehle

- Sanukehl Staph. Hautleiden / chron.Bronchitis / Mamma-Ca /
- Sanukehl Strept. Herz / Gelenksentzündungen / Tonsillen
- Sanukehl Pseu. Prostatitis / Diverticulitis / Endometriose

- Sanukehl Myc. Thyroiditis / Sarkoidose / Lungenleiden/RA
- Sanukehl Prot. Magenleiden, Helicobacter / Pancreas/ RA
- Sanukehl Klebs chron.Bronch. / Colon/Colitis/ Ancyl. Spondyl.
- Sanukehl Serra alle Krebse (auch in Kombination mit Coli)
- - ein sehr starkes Reizmittel!
- Sanukehl Brucel Rücken, Kopfweh, Fieberneigung / Gelenke
- Sanukehl Trich. Unterleibsleiden / nach Antibiotischer Therapie

47

Table 3 Some examples of autoimmune disease linked to bacterial infections via molecular mimicry; adapted from Ebringer & Wilson (167).

Disease	Autoantigen	Bacterial pathogen
Rheumatic fever	Cardiac myosin	<i>Streptococcus pyogenes</i>
Ankylosing spondylitis	HLA-B27	<i>Klebsiella pneumoniae</i>
Rheumatoid arthritis	Type XI collagen	<i>Proteus mirabilis</i>
Rheumatoid arthritis	hsp60	<i>Mycobacterium tuberculosis</i>
Graves' disease	TSH-receptor	<i>Yersinia enterocolitica</i>

48

Mittel für den Darmaufbau

Probiotika (hauptsächlich Lactobacilli und Bifidi)

- Ansiedelung physiologischer Darmkeime
- Hemmung pathologischer Keime
- Bessere Aufnahme von Nährstoffen
- pH-Regulation
- Mucosa-Aufbau
- Stimulation der Peyerschen Plaques

49

Mittel für den Darmaufbau

Präbiotika

Inulin, Fructooligosachharide (FOS),
Smoothies

- Präbiotika passieren den Dünndarm, ohne verdaut zu werden
- Ernährung der Dickdarmbakterien
- Gewinnung kurzkettiger Fettsäuren
- Ansäuerung des Darmvolumens

50

Mittel für den Darmaufbau

- **Bitterstoffe zur Aktivierung der exkretorischen Funktion von Magen, Leber und Bauchspeicheldrüse**
 - Ceres Absinthium, Taraxacum, Gentiana 3 x 5 Tropfen
- **Glutamin:** Aminosäure zum Schleimhautaufbau
 - Glutamin 2g pro Tag
- **Homöopathische Mittel zum Aufbau der Schleimhäute und Stimulation der Verdauungsorgane**
 - Mucosa comp. 3x1 Tbl. Pro Tag
- **Torf: wirkt antientzündlich und nährt die Darmflora**
 - Activomin 2x1 Tbl. Pro Tag

51

Darmaufbau

- **Antiinflammatorische, antimikrobielle Phytotherapeutika**
 - Leusptosperman (aus Manuka) 3x15 Tr. Pro Tag
 - Kapuzinerkresse, Myrrhe, Kamille, Meerrettich
 - Myrrhinil Intest 3x2-5 pro Tag
- **Omega 3 Fettsäuren**
 - Krill-Öl 2-6 g pro Tag
 - Leinöl 2-3 Esslöffel pro Tag
 - Nachtkerzenöl 2-6 g pro Tag
 - Cocosöl 2-3 Esslöffel pro Tag
- **Milchsäure**
 - pH-Regulation
 - Nahrung für die anaerobe Säuerungsflora

52

Rechtsdrehende Milchsäure

Entstehung

Bei **Vergärung von Zucker** entsteht Milchsäure

Es gibt **rechtsdrehende (L-) Milchsäure** und **linksdrehende (D-) Milchsäure**

Der Körper produziert beide Formen, bei aerobem Stoffwechsel rechtsdrehende MS, bei anaerobem Stoffwechsel linksdrehende MS



LMS übersäuert Zellen und Gewebe! Mitochondriale Störung! Muskelschmerzen! Gewebsschmerzen!

53

Rechtsdrehende Milchsäure

Funktion

- Verbesserung der **Zellregeneration** und des **Zellstoffwechsels**
- **Alkalisierung der Gewebe, Ansäuerung des Darmes**
- Regulation der **Proteinsynthese**
- Bildung eines Racemats mit der linksdrehenden Milchsäure, dadurch wird Mitochondrienfunktion verbessert und LMS renal ausgeschieden
- pH-Ausgleich im Colon, Förderung Säuerungsflora

54

1.Woche	2.Woche	3.Woche	4.Woche	5.Woche	6.Woche
SanKombi D5, Tr. Montag - Freitag 2x 5Tropfen					
Notakehl D5, Tr. Sa. und So. 2x 5 Tropfen	Notakehl D5, Tr. Sa. und So. 2x 5 Tropfen	Notakehl D5, Tr. Sa. und So. 2x 5 Tropfen			
		Pefrakehl D4 Kapseln Tägl. 1 Kapsel	Pefrakehl D4 Kapseln Tägl. 1 Kapsel	Pefrakehl D4 Kapseln Tägl. 1 Kapsel	
Recarcin D6, Kapseln, Montags z. N --und-- Utilin , Kapseln Donnerstags z.N					
Rebas D4, Kapseln 3x 1	Rebas D4, Kapseln 3x 1	Rebas D4, Kapseln 3x 1	2 Monate Pause, und wiederholen		

55

Darmaufbau-Mittel von Sanum

- **Notakehl / Fortakehl D5**
- Produziert aus *Penicillium notatum/ roquefortii*
- Regulation des bakteriellen Wachstums, "isopathisches Antibiotikum"

- **Pefrakehl D4 / D5**
- Produziert aus *Candida parapsilosis*
- Anwendung bei Pilzinfektionen, Regulation von Pilzwachstum im Darm

- **Sankombi / Mucor racemosus comp.**
- Produziert aus *Mucor racemosus* und *Aspergillus niger*
- Generelle Immunregulation

56

Darmaufbau-Mittel von Sanum

- **Utilin / Bacillus subtilis D6**
 - Produziert Bacillus subtilis
 - Regulation des Darm-Immunsystems, Stimulation von Thrombozyten und Granulozyten
- **Recarcin / Bacillus firmus D6**
 - Produziert aus Bacillus firmus
 - Immunstimulation, besonders der Granulozyten
- **Rebas / Folliculi lymphatici aggregatii D4**
 - Produziert aus den Peyerschen Plaques
 - Starker Stimulus des Darm-Immunsystems

57

Zusätzliche Therapieverfahren

- Colon-Hydro-Therapie und Einläufe
- Lokale Hyperthermie auf Darm und Leber
- Ernährungsberatung
- Neuraltherapie
- Wickelanwendungen
- Fuss-Reflexzonen
- Akupunktur
- Basenbäder
- Infrarot-Sauna
- Schröpfen
- Lymphdrainage



De.toluna.com

58

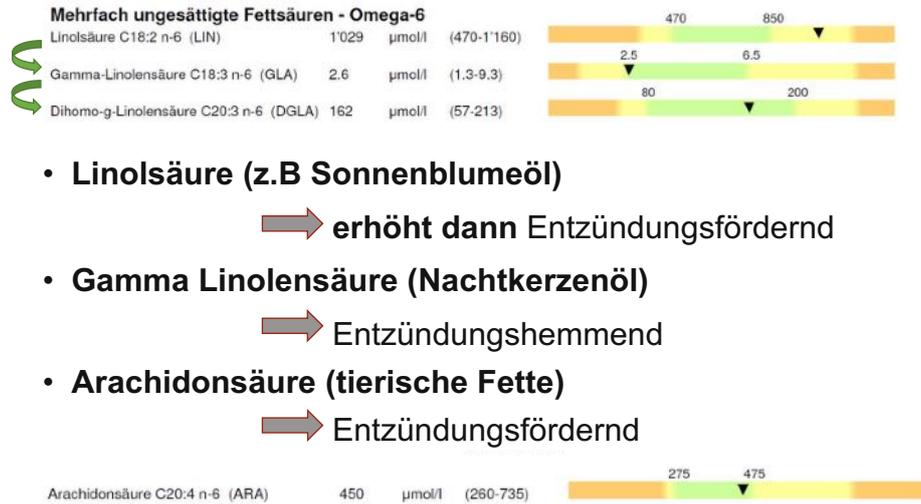
- Die therapeutische Anwendung medizinisch wirksamer Pilze in der TCM ist schon seit Jahrtausenden bekannt.
- Auch in der westlichen Medizin findet die Mykotherapie zunehmend Anwendung.
- Vielzahl aktiver Inhaltsstoffe → breites therapeutische Spektrum:
 - ❖ immunmodulatorische Eigenschaften
 - ❖ Z.B. bei gesteigerter Infektanfälligkeit, Autoimmunerkrankungen oder Allergien

59

- Heilpilze als **Präbiotika**: Austernseitling, Champignon und Reishi.
 - ❖ Erhöht die mikrobielle Vielfalt und die der Milchsäurebildner
- **Immunmodulierend** und **tumorhemmend**: Maitake, Shitake, Champignon (> Prostata Ca)
- **Antiviral**: Corilus, Reishi und Maitake (sog. Antivirale Trio)
- **Bakterielle Infektionen**: Pleurotus , Reishi, Shitake, Auricularia
- Autoimmunerkrankungen: Mandelpilz und Reishi

60

Typisches Fettprofil- Entzündungsfördernd



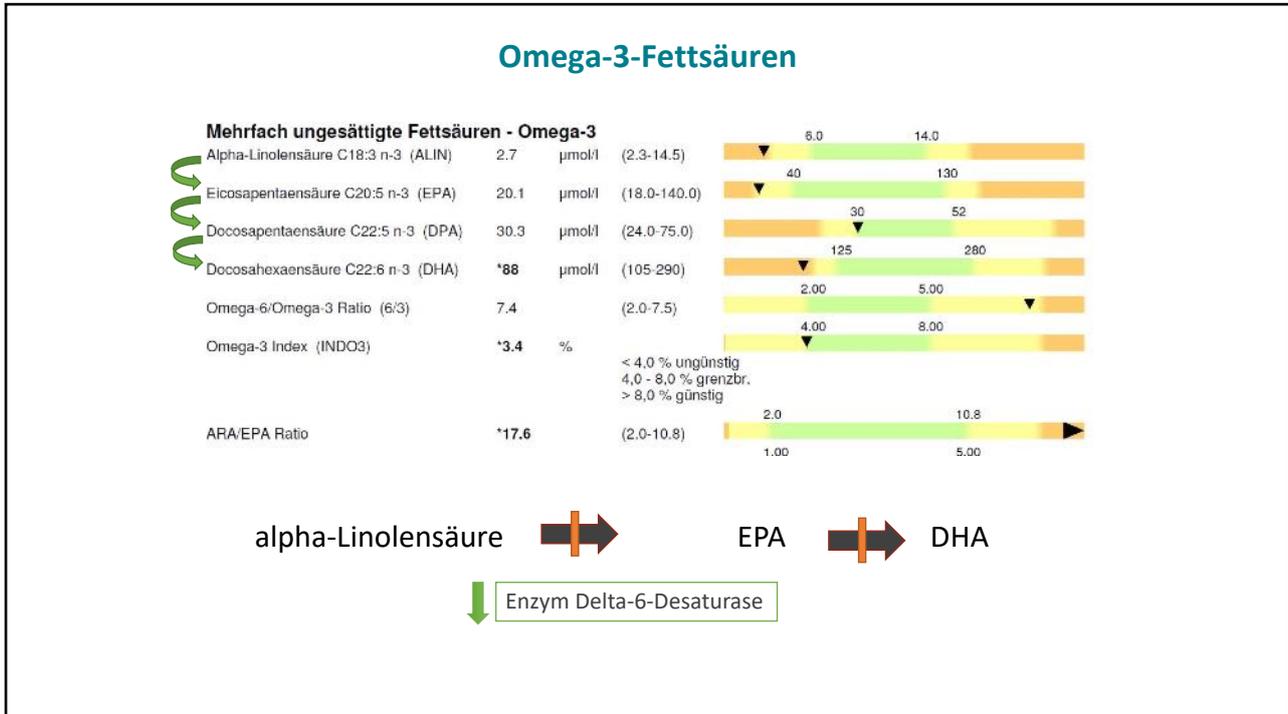
61

Omega-3-Fettsäuren

Wichtig bei chronisch entzündliche Erkrankungen

- Autoimmun-Krankheiten wie MS
- Zentrale Nervensystem Erkrankungen
- Psychische Erkrankungen
- Kardiovaskuläre Erkrankungen

62



63

Ernährung- Zellaufbau

Verbesserung der Zellatmung

- Vegane Kost, kein Zucker, vollwertige Kohlenhydrate, keine Milchprodukte, viel Rohkost, Sprossen Gemüse
- Sekundäre Pflanzenstoffe
- Coenzyme Q10

Immune Boosting

- Vitamin A
- Vitamin D
- Vitamin E
- Vitamin B5, B6, B12 und Folsäure
- Vitamin C
- Selen, Zink, Mangan, Kupfer und Chrom
- Hypoallergene Kost (Vegan, Gluten-frei, kein Zucker, viel Rohkost, Sprossen, Gemüse)

64

Ernährung- Zellaufbau

Anti-Inflammation

- Weihrauch (Boswellia serrata)
- Kurkuma (Curcumins)
- Senfkörner
- Essentielle Fettsäuren
- Hypoallergene Kost (Vegan, Gluten-frei, kein Zucker, viel Vitalkost, Sprossen, Gemüse)

Verbesserung des Säure-Basen-Milieus

- Vegane Kost, kein Zucker, kein Kaffee, Gluten-frei
- Grosse Trinkmengen, am besten warmes Wasser, 2-3 Liter pro Tag
- Basenpulver 1-2mal täglich auf leeren Magen.
- L(+)-Milchsäure
- Multimineralpräparat

65

Ernährung- Zellaufbau

Leber

- Ceres Taraxacum, Absinthium oder Enzian
- Olivenblattextrakt
- Leberwickel
- Kein Alkohol, keine Drogen, kein Kaffee

Sonstiges (mit Absprache des Arztes)

- Selen
- Vitamin D
- Multimineral
- Vitamin B Komplex
- Zink
- Mangan
- Chrom
- L-Glutamin
- Vitamin C
- Zeolith (Froximun)

66

Ernährung- Zellaufbau

Positiver Lebensstil

- Esskultur
- Wasser
- Bewegung an der Sonne
- Innere Ruhe durch Meditation, Yoga etc.
- Grosse Trinkmengen, am besten warmes Wasser, 2-3 Liter pro Tag
- Positive Gedanken
- Hobbies und Freunde
- Achtsamkeit und spirituelle Entwicklung

- Mittgefühl, Lebensbejahend, Lebensfreude

Bewusst Vegan

67



68



Ioannis Vogiatzis, MD

Donzelot 9

49100 Kerkyra, Corfu

Greece

Email: vogiatzisjannis@gmail.com

Website: www.vogiatzisbiologic.com