



Rheuma - Checkliste

Ursachen:

geschwächtes Immunsystem durch u.a. Schwermetalle, Umweltgifte, Antibiotika, Impfungen, Elektrosmog, Nährstoffmängel, ungesunde Ernährung, frühes Abstillen, Xenohormone, Leaky Gut, Darmfehlbesiedelung, Vit.D3-Mangel, Stress, Hormonungleichgewicht

Begleiter:

Nitrostress, Burnout, HPU, Nebennierenschwäche, Darmfehlbesiedelung, Leaky Gut, Intoleranzen, Borreliose, EBV, Schilddrüsendysfunktion, Schwermetallbelastung, Entzündung

Blutwerte:

Serum: CRP, Homocystein, Anti-CCP, bTSH, FT3, FT4, TPO-AK, TRAK, TAK, Coenzym Q 10, Vitamin D3, Vitamin B12/Holo-TC, Folsäure

Vollblut: K, Mg, Cu, Zn, Se, Vitamin A, E, C, B6, Omega 3 Index

Ernährung:

entzündungshemmend: Heilpilze, wie Shiitake und Maitake, Kreuzblütlergemüse wie Rosenkohl, Mangold, Brokkoli, Blumenkohl u.a., Knoblauch, Zwiebeln, Lauch, Kräuter wie Rosmarin, Thymian, Oregano, Basilikum, Minze und Petersilie, Algen wie Nori, Kombu und Wakama, Beeren wie Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren und Preiselbeeren, Granatapfel(saft), Papaya, Ananas, Omega 3-Öle wie z.B. Leinöl, Leindotteröl, Hanföl und alle Omega 3-haltigen Lebensmittel: Grünkohl, Spinat, Feldsalat, Brokkoli, Löwenzahn, Brennnessel, Rosenkohl, Mangold, Walnüsse, Macadamia, Hanfsamen, Leinsamen, Chiasamen, Kichererbsen, Sprossen, Wildreis, Blaubeeren. Verzicht auf tierische Fette und Eiweiße und auf Kaffee, Nikotin, Zucker, Alkohol, Gluten.

Nährstofftherapie:

MSM, Vitamin C, Q10, Zink, Vitamin D+K2, Mg, B12, Omega3, proteolytische Enzyme, Glucosamin, Chondroitin, Mucopolysaccharide, Collagen Typ I

Phytotherapie:

Weihrauch, Curcuma, Ingwer, grüner Tee, Astaxanthin, OPC, CBD, Schwarzkümmelöl, Hagebutte, Sulforaphan, Weizengras- und Gerstengrassaft, Brennnessel

Mykotherapie:

Reishi, Agaricus, Maitake, Pleurotus, Shitake

Tipps:

genügend Wasser trinken, gesunde Ernährung, Nährstoffe, Bewegung und Sport, Methoden zur Stressbewältigung, Vermeiden von Giftstoffen, Darmsanierung, Schwermetallentgiftung

Tests:

Cortisol-Tagesprofil, DHEA, Estradiol, Estriol, Testosteron und Progesteron im Speichel, HPU-Test, Darmcheck Mikrobiom, Schwermetallbelastungstest