

Osteoporose – Was tun?

- **Ernährung:** viel grünes Blattgemüse, Zitrone, wenig Fleisch, wenig bis keinen Zucker, Alkohol, Nikotin
- **Vitamin C** 1000-3000 mg/Tag (Bonusan: Vitamin C 1000 Ascorbate; 3x1)
- **Magnesium** 300 mg/Tag
- **Kalzium** 800-1000 mg/Tag
 - Kombipräparat (Bonusan: Austern-Calcium plus; 2x2)
- **Vitamin D** 3000-6000 IE/Tag (Bonusan: Vitamin D3 3000 IE; 2x1)
- **Zink** 30 mg/Tag (Bonusan: Zinkmethionin 15 mg; 2x12)
- **Tee** aus Brennesseln, Löwenzahn, Schachtelhalm, Eichenblättern 1-2 Tassen/Tag (oder als Tinktur möglich)
- Schüssler 1-2-7-11... je 2 Tabletten auf 1 grosse Tasse Tee (direkt mit dazu)
- **Progesteronproduktion** mittels Yamscreme anregen (Bitte informieren Sie sich hier: <https://www.emea-heilpraxis.de/einkauf-bezugsquellen-1/yamscreme-vital-life/>)
 - Es können ergänzt werden:
 - 1) OPC
 - 2) Silicium flüssig (Sikapur oder von Juvenilis)
 - 3) Testosteron oder Östrogen als Creme / Gel: nur wenn notwendig und nach Absprache mit dem Arzt

Die Aufstellung dient einer optimalen Versorgung als Basisprogramm für maximal 6 Monate oder weniger lang (je nach Schweregrad der diagnostizierten Osteoporose). Deshalb ist dieser Therapievorschlag nur als Richtlinie zu betrachten und nicht allgemeingültig.

Eine dauerhafte Ergänzung könnte wie folgt aussehen:

- **Ernährung:** viel grünes Blattgemüse, Zitrone, wenig Fleisch, wenig bis keinen Zucker, Alkohol
- **Vitamin C** 1000-3000 mg/Tag (Bonusan: Vitamin C 1000 Ascorbate; 3x1)
- **Osteonyl** (Bonusan: 2-3x1)
- **Yamcreme** (2x täglich 5 Hübe oder angepasst nach Bedarf oder Rücksprache mit dem Arzt/Therapeuten /Heilpraktiker)

Bestellung über: www.bonusan.de

10% RABATT auf Ihre Bestellung

Geben Sie nachstehende Referenznummer und den Aktionscode am Ende Ihrer Bestellung unter <http://shop.bonusan.net> ein und Sie erhalten direkt 10% Rabatt auf den Gesamtbetrag. Dieser Aktionscode ist nur einmal gültig und funktioniert nur in Kombination mit einer Registrierung auf unserer Website.

Referenznummer: DEC301007

Aktionscode: 1302DE

Bitte abklären

Progesteronspiegel!!!

Übersäuert oder nicht???

- Basenhaushalt regulieren!
- Darm sanieren!
- Leber / Nieren-Funktion?

Ich empfehle unbedingt, bei Bedarf fachlichen Rat einzuholen und nicht einfach ein bisschen auszuprobieren.