

Therapieplan für Martina mit  
 Stress-Symptomatik, depressiver Verstimmung, Schlafstörungen, Magen-Darmbeschwerden,

Mittel / oral	Einnahme	Morgens	Mittags	Abends	Bezug über
<b>Für mind. 9 Monate</b> <b>OMNi-BiOTiC® SR-9</b> enthält 9 wichtige, hochaktive Leitkeimstämme zur Verbesserung der Entzündungssituation	Sachet in ca. 100 ml Wasser geben, nach 10 Min. Aktivierungszeit umrühren und trinken			1 Sachet (direkt vor dem Schlafen)	Apotheke
<b>Dazu</b> <b>metacare® Griffonia +</b> natürliches 5-HTP. Beruhigt das enterale und zentrale Nervensystem	Je 1 Kapseln nach dem Essen	1		1	Apotheke
<b>metacare® Colon Lecithin</b> Baustein der Darmschleimhaut Verbesserung der Zell-Kommunikation	3 x 2 unzerkaut zwischen den Mahlzeiten	2	2	2	Apotheke
<b>Bei Magenproblemen</b> <b>Caricol®-Gastro</b> Unterstützt die Verdauung Schützt den Magen	1 Stick nach dem Essen oder zwischendurch Ab 3 Sticks am Tag wird der Stuhl weicher	1 Stick	1 Stick	1Stick	Apotheke
<b>GABA 500 mg Gamma-Aminobuttersäure</b> Unterstützt wichtige Botenstoffe im Nervensystem	1 Kapsel am Tag mit viel Flüssigkeit außerhalb der Mahlzeiten				z.B. von BIOGENA