

DIÄTANLEITUNG für CHRONISCH KRANKE und ALLERGIKER.

Nach Dr. K. Werthmann

KUHMITLICH

VERBOTEN	ERLAUBT
	Kontrolle der Inhaltsangaben immer notwendig!
Kuhmilch (Vollmilch) Biomilch, Magermilch, Magermilchpulver Buttermilch Kondensmilch Herkömmliche Kindermilch-Präparate Für Stillende Mütter gelten diese Verordnungen ebenso	Schafmilch ab dem 2. Lebensjahr Ziegenmilch immer mit ½ Milch beginnen Alle Tiermilch Arten auf 60 Grad erhitzen Reismilch nach dem 1. Lebensjahr Kokosmilch nach dem 1. Lebensjahr Hafermilch Sojamilch: nie im Reformhaus oder Bioladen kaufen sondern nur in Apotheke BESTENS GEEIGNET: Adaptierte Sojamilch (Babymilch): MILUPA SOM HUMANA SL
Milchgetränke mit Kakao Milch - Shakes Molkegetränke, Molkepulver, Molkeprotein, Molkeeiweiß	Sojakakao Sojagetränke Vanille oder Schokolade Sojamilch mit Pfirsich/Aprikose
Joghurt	Schafmilchjoghurt Ziegenmilchjoghurt Sojajoghurt
Topfen / Quark	Schafmilchtopfen Ziegenmilchtopfen
Rahm / Obers / Sahne	„Sojadream“, Casheswsahne (siehe Kochbuch)
Sauerrahm Schmant Creme fraiche	Sojacreme Cashewrahm Geschlagener Tofu Schafmilchjoghurt mit diversen Kräutern mixen
Butter Butterschmalz Kräuterbutter,	Schafbutter, Ziegenbutter Margarine (rein pflanzlich), Öle Schafmilchjoghurt mit diversen Kräutern mixen und einfrieren!
Käse, Streichkäse, Kochkäse, Schnittkäse, Hüttenkäse, Harzer-Käse, Hartkäse Molkefrischkäse (z.B. Ricotta)	Schafkäse 100% Ziegenkäse 100%
Milchbrot Toastbrot Knäckebrot Gebäck mit Milch Backwaren und Backmischungen mit Milch	Kein Ersatz Weißbrot Kein Ersatz Teilweise ohne Milchezusatz Verzicht Brote aus Sauerteig und Hefe
Kuchen, Kekse Torten , Sahnetorten, Buttercremetorten	Siehe Literaturhinweis Kochrezepte
Schokolade	Kochschokolade, Schafmilchschokolade, Ziegenmilchschokolade

Pudding	Sojapudding Puddingpulver mit Sojamilch kochen
Milchreis Grieskoch	Milchreis mit Sojamilch Grieskoch mit Sojamilch
Milcheis	Wassereis (Inhaltsstoffe prüfen!) Wassereis selbst aus Fruchtsäften herstellen Eis aus Schafmilch
Sahnebonbon, Karamell, Nougat, Schokoriegel, Cremen und Flammerie	Sorbet Fruchteis, Fruchtsüzen
Wurstwaren, Frankfurter/Wiener und Pressschinken haben Milcheiweiß als Bindemittel	Fragen Sie ihren Metzger nach milchfreier Wurst Roher und gekochter Schinken sind frei Nach eiweißfreier Wurst im Reformhaus oder Bioladen fragen!
Margarine (mit Milchanteilen)	Margarine (rein pflanzlich)
Salatdressing	Salat mit Essig und Öl
Mayonaise Remoulade	Sojamayonnaise
Panier mit Milch und Ei	„Fini`s Feinstes Backgeheimnis“ für Backteig und Panier für Schnitzl, Apfelradl oder gebackene Champignon
Fertiggerichte mit Panaden	Kein Ersatz
Kartoffelpüree mit Milch	Kartoffelpüree zubereitet mit Sojamilch, Schaf- oder Ziegenmilch oder Gemüsesuppe
Kroketten ,Kartoffelflocken Kartoffelknödel alle Fertigprodukte	Kein Ersatz
Fertigsuppen	Gemüse- und Rindssuppen Suppen mit Mehl, Kartoffelmehl oder Maizena (reine Maisstärke) binden
Fertige Saucen	Viele sind frei von Milcheiweiß! Helle Saucen enthalten oft Milcheiweiß!
Saucenbinder	Produkte überprüfen! Saucen mit Mehl oder Maizena (reine Maisstärke) binden. Sojaprodukte
Kaffeeweißer Sprühschaum	Kaffee schwarz !!Milch schädigt die Leber durch Energieraub > macht müde
Fruchtsäfte Gemüsesäfte, In beiden ist oft Molke als Stabilisator vorhanden	Fruchtsäfte selbst pressen Gemüsesäfte selbst pressen

Viele Fertiggerichte können Milch oder Molke enthalten!

- Hinweis: Laktalbumin, Lactoglobulin, verboten.
- Hinweis: Milchzucker und Milchsäure erlaubt.

Erlaubte Lebensmittel

Alle Getränke ohne Milch

Jedes Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte, Geflügel, Fleisch von Wild

Jedes Obst, Gemüse, Getreide, Reis,

Jedes Süßungsmittel auch weißer Zucker

Weiters :Senf und Ketchup, Gewürze usw.

HÜHNEREI

VERBOTEN	ERLAUBT Kontrolle der Inhaltsangaben immer notwendig!
Hühnerei	Putenei nie roh verwenden Wachtel Ei nie roh verwenden Gänse Ei nie roh verwenden Enten Ei nie roh verwenden 1 Ei Sojamehl/oder Kichererbsenmehl mit 1-2 Ei Sojamilch-, Schafs- oder Ziegenmilch angerührt. (Nur im Notfall mit Wasser!)
Eierteigwaren	Hartweizengrießnudeln 100% meist sind es italienische Erzeugnisse Reisnudeln, Maisnudeln, Glasnudeln Buchweizennudeln 100% Alle Nudeln ohne Ei
Backwaren und Backmischungen mit Ei	Verzicht
Kuchen Torten Kekse	Siehe Kochrezepte z.B. sind Blätterteig, Mürbteig, Strudelteig, Pizzateig Ohne Milch und Ei
Milchbrot Waffeln Biskuits Biskotten (Löffelbiskuits) Kekse mit Ei Palatschinken, Crepes	Brot aus Hefeteig und Sauerteig sind erlaubt
Semmelknödel	mit Fett, Wasser, Salz, viel Kräuter, ev. klein gehackten Zwiebeln
Puffer Auflauf	
Eierlikör	Verzicht
Bonbon Gummibären Desserts mit Ei Cremen mit Ei Souffles	Gummibären aus Fruchtsaft (in Apotheke erhältlich!)
Schokolade	Kochschokolade
Eis	Wassereis Eis aus Schafmilch
Fertigsaucen	Viele Fertigsaucen sind geeignet, Inhaltsstoffe jeweils prüfen
Fertiggerichte: Zum Beispiel: Serviettenknödel Semmelknödel	E-322 Lezithin E-1105 Lysozym Sind aus Hühnerei hergestellt Inhaltsstoffe Überprüfen!
Margarine	Margarine (rein pflanzlich)
Mayonnaise	Sojamayonnaise

Eiersatzmittel gibt es im Reformhaus. Die Bindekraft vom Hühnerei kann ersetzt werden durch:
 Pfeilwurzmehl, Mondamin, Maizena (reine Maisstärke), Biobin, Reismehl, Voll-Soja Pulver,
 Pflanzlicher Ei-Ersatz aus dem Reformhaus
 Manche Impfstoffe werden auf Hühnereiern gezüchtet!

Diese Vorschläge erheben nicht den Anspruch auf Vollständigkeit!

Sojaerzeugnisse überprüft und geeignet:

Pro Soja Bio Drink mit Calcium natürlich gesüßt 1Liter
Nature 1Liter

Pro Soja Bio Dessert Vanille Geschmack zum Trinken
Schokolade

Pro Soja Bio Dessert Vanille Geschmack - Pudding
Schokolade

Bio Reismilch Bio Reis Drink von Bioquelle

Firma alpa soja:

Milch mit Calcium / Vitaminen

Milch mit Pfirsich und Aprikosen Geschmack

Sojadrinks und Sojadesserts im der Geschmacksrichtung Vanille oder Schokolade

Alpro soja Cuisine Sojacreme Zum Kochen und Verfeinern!

Zum Überprüfen:

Kartoffelteig von Knorr: E 450, E 471, E 304

Kartoffelteig von Clever: E 330, E331, E224; E 304

Kartoffelpüree:

Pfanni: E 471, E 331, E 304, E223

Clever: E 471, E 450, E 224, E 304, E 330

THE “WERTHMANN-DIET” - WITHOUT COW’S MILK AND HEN’ EGG - TO SUPPORT TREATMENT FOR ALLERGIES AND CHRONIC DISORDERS

According to Dr. Konrad Werthmann, MD, Salzburg-Austria

COW’S MILK

FORBIDDEN ...	ALLOWED ... ☺ Always check the contents!
Cow’s milk Organic milk, Skimmed milk Buttermilk Evaporated milk Traditional Baby milk-preparations Attention: These guidelines are also valid for nursing mothers!!!	Sheep’s milk (children: start at age 2) Goat’s milk always start with ½ milk-½ water Heat every animal’s milk up to 140 ° F Rice milk (children: start at age 1) Coconut milk (children: start at age 1) Soy milk Soy milk adapted to mother’s milk (Baby milk)
Milk drinks (with cocoa) Milk shakes Whey drinks, Whey powder, Whey protein	Soy cocoa Soy drinks with vanilla or chocolate Soy milk with peach/apricot/ ...
Yoghurt	Sheep’s yoghurt Goat’s yoghurt Soy yoghurt
Curd/Quark	Sheep’s Curd/Quark Goat’s milk Curd/Quark
Cream Thick sour cream Crème fraîche	Soy-based cream Whipped Tofu, any other soy-based alternative Mix sheep’s yogurt with herbs according to need and taste
Butter Margarine (non dairy-free) Clarified butter Herb butter	Sheep’s butter Goat’s butter Margarine (pure vegetable) Different oils Mix sheep’s yogurt with various herbs and freeze!

Cheese, Cheese spread Whey cream cheese (e.g. "Ricotta")	Sheep's cheese (100 % of sheep's milk) Goat's cheese (100 % of goat's cheese)
Bread made with milk Sliced white bread for toasting Crisp bread Cookies made with milk Cakes and pastry as well as mixes with milk Cookies, cakes, pastry, cream gateau, ...	Bread made with soy milk Regular white bread Bread made of sour dough and yeast No substitute so far ... Prepare them without milk or substitute with soy-milk ... Either no substitute or take the ones "dairy-free"/"egg-free" ones Check the various recipes without cow's milk and hen's egg ...
Chocolate	Chocolate made of sheep's or goat's milk Couverture
Whips/custards	Soy-based custards Use soy milk to prepare whips
Rice pudding Semolina pudding	Use soy milk to prepare these puddings
Ice-cream made of milk	Ice-cream made of water (check the contents!) Make ice-cream made of water -do it yourself ☺ on the basis of fruit juices! Ice-cream made of sheep's milk
Toffees, caramels, nougat, Chocolate bar, creams, ...	Sorbet Fruit ice-cream, Fruit-brawns
Any types of sausage, hot dogs and some type of ham have milk protein used as binder	Ask ,your' butcher for dairy-free sausage! Raw and cooked ham - usually dairy-free. Ask at your local health-food store for dairy-free types of sausage, for soy/tofu dogs ...
Salad dressing	Salad - dressing with vinegar and oil
Mayonnaise Remoulade	Soy-mayonnaise
Breading with milk and egg	Either use quail or duck eggs to substitute the hen's egg, or use any soy-based substitute to replace the egg

Ready-to-serve meals with breading	No substitute
Mashed potatoes (with milk)	Mashed potatoes - use soy-, sheep's or goat's milk
Potato dumplings, croquettes - finished products	No substitute so far
Ready-to-serve soups	Beef broth or vegetable soup Use cornstarch, potato flour or any other flour to bind
Ready-to-serve sauces	Many are dairy-/milk protein-free. Though, always check!
Products used to bind gravy/sauce	Check whether 'dairy-/milk protein-free'. Use any flour or cornstarch, or soy-based products.
Creamer	Either soy-based alternative or soy/rice/goat's milk (Milk influences the liver, causes tiredness.)
Fruit/Vegetable juices - attention to whey used to stabilize	Squeeze them yourself!

Attention:

***) Many ready-to-serve products** contain milk or whey.

- Lactalbumin, Lactoglobulin - forbidden.
- Milk sugar (lactin) and lactic acid - allowed.

***) Allowed are :** (unless otherwise stated due to your own allergies)

- ✓ All drinks without cow's milk
- ✓ All types of meat, fish and seafood, poultry, deer
- ✓ All fruits, vegetables, cereals, rice
- ✓ All types of sugar, honey, sweeteners
- ✓ Furthermore: mustard, ketchup, spices and herbs etcetera

Literature: (all available at www.amazon.com or www.amazon.de)

- 📖 Werthmann, Konrad, Dr., Ernährungsumstellung für chronisch Kranke und Allergiker-Kochrezepte, ebi-Verlag. ISBN 3-9520057-3-8
- 📖 Werthmann, Konrad, Dr., Kuhmilch und Eiweißallergien bei Kindern, Sonntag Verlag. ISBN 3-8304-9055-0
- 📖 Werthmann, Konrad, Dr., Ratgeber für Allergiker und chronisch Kranke, ebi-Verlag. ISBN 3-9520057-6-2
- 📖 Werthmann, Konrad, M.D., Successful treatments for allergies and chronic disorders, ebi-Verlag. ISBN 3-925524-10-X

HEN'S EGG

FORBIDDEN ...	ALLOWED ... ☺ Always check the contents!
Hen's egg	Duck's, Goose', Quail's, Turkey's egg - never use them raw! Or substitute by: - 1 Tsp Soy flour (or chickpea flour) + 1 - 2 Tsp Soy/Sheep's or Goat's milk (use water only if no milk available) - Use one of the soy-based substitutes (check out your local health-food store)
Noodles / Pasta (contents: ... eggs)	Noodles/Pasta: replace by non-dairy and egg-free brands (100 % semolina). Also rice/corn/fine Chinese/buckwheat noodles - all without hen's egg. Check out your local supermarket.
Cakes and pastry as well as mixes with egg	Check out for "egg-free" ones
Cookies, cakes, pastry, cream gateau, ...	Check the various recipes without hen's egg or replace the egg Paste, short pastry, strudel pastry, pizza dough are traditionally dairy/egg-free - though, check!
Bread made with milk/egg Biscuits Cookies made with egg Pancakes, crêpes, waffles, ...	Either check for egg-free brands Bread on the basis of sour/yeast dough is ok. Or when baking yourself, substitute the egg by QUAIL'S EGG, DUCK'S EGG or SOY FLOUR + WATER or Any "egg replacer" like the prepackaged substitute "EnerG Egg Replacer". Please note, if you use SOY FLOUR+WATER for BAKING, BREADING etcetera then 1 egg is substituted by 1 tsp of soy flour + 1 Tsp of water!
Bread dumpling	... with fat, water, salt, many herbs (eventually thinly chopped onions)
<u>Potato fritters</u> <u>Baked puddings</u>	... substitute the egg accordingly
Advocaat	No substitute ...
Candies	Candies/Gummi bears made of fruit juice (ask at

Gummi bears Desserts with egg Creams with egg Soufflé	your local health-food store) Replace the egg!
Chocolate	Couverture, sheep's/goat's milk chocolate
Ice cream	Dairy-free ice cream Ice-cream made of water (check the contents!) Make ice-cream made of water -do it yourself ☺ on the basis of fruit juices! Ice-cream made of sheep's milk
Ready-to-serve sauces	Check the ingredients for hen's egg
Ready-to-serve meals As for example breaded dumplings	Check the ingredients! Pay attention to E-322 - lecithin, E-1105 - lysozyme
Margarine	Margarine (pure vegetable)
Mayonnaise Remoulade	Soy-mayonnaise

Attention:

For egg-replacers (on soy-basis) it might be best to ask at your local health-food store!

Please note: This list does not claim to be complete!

We wish you all the best in following a
successful diet and hope you enjoy food-
shopping and cooking your meals just as
much as we do!

Sincerely,
Konrad Werthmann, MD
Renate Werthmann

<p>Erstellt in diesem Umfang 1988 Später Findung der Chronizität</p>	<p>Maskierung der Allergie Ist zugleich der Boden für die CHRONIZITÄT</p>	<p>Dr. Werthmann Konrad 5020 SALZBURG Tel:0043-662-879912 Die Stillende Mutter hält selbst STRENGE DIÄT mit dem Kind</p>
<p>Mögliches Schwachorgan</p>	<p>Individuelle Symptome Ursache und Beschwerden sind bereits in den ersten neun Lebensmonaten vorhanden</p>	<p>Entsprechender Fragenkatalog</p>
<p>Immunsystem</p>	<p>Antwort(Meinung) der meisten Ärzte: „Das Immunsystem ist noch nicht austrainiert“.</p>	<p>Mein Kind hat ständig Infekte Frage: Wo liegt das Immunsystem? Richtige Antwort: Das Immunsystem ist der Darm und zugleich die Ursache. Wenn der Darm überlastet wird, treten Immunitätsschwächen auf und der Darm sendet das Histamin an befreundete Schwach-Organen (Symptome).</p>
<p>Lymphorgane Die Lymphorgane sind auch bei den Bauchkoliken der Säuglinge beteiligt. Sie sind prinzipiell bei allen Organ-Maskierungen beteiligt.</p>	<p>Lymphadenitis >rezidivans >chronica > abdominalis et colli Vergrößerung der Tonsillen und Adenoiden Vegetationen >Zunge vergrößert> sie drückt auf die Zahnreihe und macht einen Kreuzbiß</p>	<p>Sind die Tonsillen vergrößert? Schneift oder schnarcht das Kind? Gibt es viel Nasensekret? Bekommt es schief nach vorne liegende Zähne? Kommen die Oberkieferzähne vor die Unterkieferzähne zu stehen? <u>Älteres Alter:</u> entwickelt es ungleich lange Füße?</p>
<p>Zähne und Becken- Fußlängen WICHTIG: Die Zähne und das Becken= ein und dasselbe Problem Siehe Lymphgefäße >Problem von C 2/3</p>	<p>Zahnfehlstellung> offener Mund >Mundatmung >> Lymphatiker Bitte suchen sie einen Isopathischen Kieferorthopäden: Biss-Störungen> Siehe Tonsillen/ Adenoide Bitte suchen Sie einen Isopathisch ausgerichteten Orthopäden: schiefe Beckenachsen = verschiedene Fußlängen</p>	<p>Kleinkind> Lymphatiker Hat es immer einen offenen Mund? Hat es viel Nasensekret? Ist die Nase Verstopft?> NICHT Nasentropfen Sondern strenge DIÄT verordnen! Suche nach einem isotherapeutischen Kieferorthopäden(Dr. Gerlich/ Salzburg, Dr. Rankovic Zoltan/St. Johann /Pongau) bzw. nach einem Isopathisch ausgerichteten Orthopäden</p>
<p>Atemwege Nase mehrheitlich verstopft > MUNDATMER Immer offener Mund</p>	<p>Schniefen, Niesanfalle Rhinitis chronica > allergica Bronchitis chronica> asthmoides Stillende Mutter hält immer Strenge Diät</p>	<p>Lymphatiker- immer offener Mund? Bekommt er leicht Niesanfalle? Besteht eine Dauerrhinitis, Dauerhusten oder wegen Kleinigkeiten Bronchitis? Gibt es asthmoide Anfalle, gibt es ein "kindliches" Asthma? > DIÄT streng einhalten</p>

Mögliches Schwachorgan	Symptome Ursachen und Beschwerden bereits in den ersten neun Lebensmonaten vorhanden	Entsprechender Fragenkatalog
Hautorgan Patient kratzt sich wund und blutig	Milchschorf- Neurodermitis Analekzem, Vierziger, Juckende Dermatitis Siehe Candida(Folgeerkrankung) (=Bakteriologie) Stillende Mutter hält immer Strenge Diät mit dem Kind	Ist die Haut von Geburt an trocken? Besteht eine Neurodermitis? Gibt es juckende Hautstellen? Gibt es auf der Kopfhaut Milchschorf? Kratzt es leicht, hat es bereits Dermatitis, Ekzem? Bitte DIÄT streng einhalten
Verdauungswege und Darmorgan Allergische Darmattacken: Abdominale -2, -3 Monats-Nabel Koliken durch abdominale Lymphspasmen Allergische Entzündung des Ösophagus	Darmkoliken Obstipation (spastische Diarrhö) Irritable Bowel Syndrom (IBS) Magnesium- Kalkseifenstühle (schmierige klebrige Stühle) Steatorrhö Gallensäuren- Verlustsyndrom Blähbauch, Gas- Kotbauch Meist geblähter Bauch Stillende Mutter hält immer strenge Diät mit dem Kind Folgen sind: Laktose-Intoleranz Fruktose-Intoleranz Blähbauch	Neugeborenes: Leidet das Kind an Bauchkoliken? Weint es vor allem nachts? Hat es weiche Stühle, hat es vermehrten Stuhlgang, hat es knolligen Stuhl, lässt sich der Stuhl schwer von Windel bzw. Haut putzen? Hat es hin und wieder einen harten Bauch? Ältere Kinder: Viel Winde, Durchfall> psychische Beschwerden? Dicker Bauch? Wenn es am Rücken liegt >ist Bauchniveau über Brustkorbniveau? Brennen der Zungenoberfläche Jugendliche / Erwachsene: Bitte DIÄT streng einhalten, dann Hören die Intoleranzen auf
Blasen- und Nierenorgan	Uriniert öfters als erwartet, bekommt im Alter von 3-5 Jahren Oftmals Anginen, uriniert in das Bett, kann Schließmuskel der Blase nicht halten, Nierenprobleme	Diät streng halten, Notakehl D5 2-3x täglich geben,
Neurologische Beschwerden Unruhe Restless legs HYPERAKTIVITÄT	Kleinkind: Rastlose Füße, isolierte juckende Hautstellen, Großkind: Beim Essen von Torten >Zungenbrennen oder Kitzeln an der Rachen –Hinter- wand, Immer in Bewegung, bei Geschwistern immer Anlass für Streit, Zum Teil beim Turnen Muskelschwäche Erwachsene: Isoliertes Jucken der Rachen-Hinterwand, Migräne Zungenbrennen,	Kann es ruhig auf einem Teppich spielen? sitzt es ruhig und zuhörend in der Schule? jammert es über juckende Hautstellen? Kann es auf einer Stange hoch klettern? Vertragen Sie das Essen? >Oftmaliges Niesen, Knie-Beschwerden? Kein Beruhigungsmittel, Kein Antihistamin, keine Kortison, sondern Strenge Diät halten
Psychische Beschwerden Weinerlichkeit	Weinerlichkeit, Aggressives Verhalten Konzentrationsschwierigkeiten	Nächtliche Unruhe Kein Psychopharmakon, SONDERN STRENGE DIÄT halten
Absorptions- Störungen	Verminderte Fett- Resorption Verminderte KH –Resorption Unkontrollierte Protein-Diffusion- >> Dicklichkeit	>> verlangsamte Größen- und Gewichtszunahme bei Säuglingen Untergewichtige Personen Ungehinderte Protein- Diffusion Strenge Diät mehrere Jahre halten
Bakteriologisch (sind Folgen der Allergie im Darm)	Folgen sind: Candidabefall Vaginalmykose Mykose im Stuhl, auf Hautorgan	Mundsoor, Aphten Rezidivierende Vulvo- Vaginitis Interdigitaler und /oder Nagel-Pilz

<p>Folgekrankheiten für die Diese Krankheiten werden von den Ärzten gerne genannt, um das Wort Allergie zu vermeiden. „Denn was nicht sein darf, gibt es nicht“</p>	<p>Ei- und Milchallergie</p>
<p>Candida- Infektion (Hand-, Fußpilze, Darm-, Vaginale Pilze, Aphten)</p>	<p>Neben strenger Milch und Ei-Abstinenz Siehe Bakteriologisch>> Exmykehl, Albicansan, Fortakehl</p>
<p>Laktose-Intoleranz Magenbeschwerden, Durchfall</p>	<p>Neben strenger Milch und Ei-Abstinenz Keine homöopathischen Tabletten, Nur Tropfen (Keine Laktose)</p>
<p>Fruktose- Intoleranz Durchfall, Blähbauch, viel Windabgang</p>	<p>Neben strenger Milch und Ei-Abstinenz Nur die Früchte und Gemüsesorten essen, die keine oder maximal 500 mg Fruktose haben Fortakehl, Exmykehl</p>
<p>Jede andere Allergie</p>	<p>Basiert immer auf die Primär- oder Grundallergien> Daher immer zuerst mit Kuhmilch und Hühnerei-Abstinenz beginnen</p>
<p>BASIS ISO-THERAPIE>>> Für alle Leiden die 4 Stufen benützen</p>	<p>Die NORMALITÄT kommt ZURÜCK Die Chronizität wird geringer</p>
<p>1) Milieu- Reinigung = Körper-Entschlackung</p>	<p>1) DIÄT nach Werthmann CITROKEHL 2-3x 5-10 Tropfen tgl. evtl. bei Diarrhoe OKOUBASAN D2 3x 1-3Tropfen tgl.</p>
<p>2) Penicilliumphase Stufe 1 und 2 zur selben Zeit beginnen DANN wechseln auf</p>	<p>2) PENICILLIUM- Präparate 1-2 Wochen lang verabreichen; entweder Fortakehl D5 Tropfen 2-3x 5-10 tgl. oder Exmykehl D5 Tropfen 2-3x 5-10 tgl. oder Albicansan D5 Tropfen 2-3x 5-10 tgl. oder Pefrakehl D5 Tropfen 2-3x 5-10 tgl.</p>
<p>3) Mucor racemosus - und Aspergillus niger Phase Kann durch Wochen und Monate gegeben werden Stufe 3 und 4 zur selben Zeit beginnen</p>	<p>3) Mucor- und Aspergillus Phase-5-2-5-2- Montag bis Freitag (5 Tage) Mucokehl D5 Tropfen D5 1x10 morgens und Nigersan D5 Tropfen D5 1x10 abends Samstag und Sonntag(2 Tage) Das Penicillium- Präparat weitergeben Dann wieder Montag- Freitag Mucor /Aspergillus Phase usw.</p>
<p>4) Immunitätsphase Mit der Immunitätsphase immer erst in der Stufe 4 beginnen. Hier ist das Immunsystem-der Darm fähig und bereit die geforderten Abwehrleistungen zu erfüllen.</p>	<p>4) Immunitätsphase Recarcin D6 Tropfen 2x 5-10 tgl Erst einreiben, später oral nehmen</p>