



TCM PHYTOTHERAPIE-

Die CoD™ Subhealth Kapseln:



Die CoD™ Subhealth Kapseln sind eine Frischzellenkur für den Körper. Sie helfen die Kraftreserven nachhaltig wieder aufzuladen. Einerseits **entgiften** sie von Schadstoffen aus Umwelt und Lebensstil, andererseits **vitalisieren** und **stärken** sie das **Immunsystem** und den **Energiehaushalt**. Das CoD™ Kräutergranulat ist zu 100% rein und ohne Zusatzstoffe in Vegi-Kapseln abgefüllt. Es enthält eine fein abgestimmte Mischung der Pflanzen Uncaria, Gynostemmatis, Astragalus, Mentha, Taraxacum und Arctium.



TIPP:

Öffnen Sie die CoD™ Kapseln, und trinken Sie das darin enthaltene **Kräutergranulat in heißem Wasser**. Die Wirkstoffe können so bereits über die Schleimhäute von Mund und Rachen aufgenommen werden, und helfen so auch lokal. Besonders bewährt hat sich diese Einnahmeform bei Entzündungen im Kopf- und Brustbereich, wie Sinusitis, Bronchitis, Speiseröhrenreizung und Gastritis.

CoD™ ist in jeder Apotheke bestellbar.

Weitere Informationen: www.codherbage.com



STÄRKUNG DES QI Immunsystem und Energiehaushalt

Symptome eines geschwächten Qi:

- Geschwächtes Immunsystem mit häufigen Infekten
- Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Energiemangel
- Häufige und chronische Entzündungen (Atemwege, Verdauungsorgane, Gelenke,..)
- Allergien,
- u.v.m.
- *nach TCM: Qi Mangel (v.a. Milz Qi und Lungen Qi), Essenzmangel, Schleimblockaden*

Behandlung nach dem 3-Säulen-System:

ERNÄHRUNG	BEWEGUNG & ENTSPANNUNG	PHYTOTHERAPIE
<p>NEIN: Milchprodukte, Zucker, Weizen, Industrienahrung, Reduktion v. Kaffee u. Alkohol.</p> <p>JA: zB siehe Plan nächste Seite</p>	<p>30min aktive Bewegung täglich & Stressabbau!! (Harmonisierung d. vegetativen Nervensystems): Yoga, autogenes Training, Meditation, etc.</p>	<p>Unterstützende Behandlung mit TCM Kräutertherapie, z.B. den CoD™ Granulatkapseln</p>

WOCHENPLAN – QI (Energiehaushalt & Immunsystem)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück Tee / heißes Wasser *	Eierspeise mit 1 Scheibe Vollkornbrot	1 Tomate + ½ Gurke aufgeschnitten mit Salz und Olivenöl + etwas Reisbrei	Haferbrei mit Datteln und warmer Mandelmilch	Vollkornbrot mit Honig, dazu warme Sojamilch mit einer ausgekratzten Vanilleschote	Reisbrei gekocht mit Weintrauben, Apfelstücken, Honig	Baked Beans (ohne Zucker selbstgemacht!) mit Spiegelei und Vollkorntoast	Müsli nach Wahl gekocht mit Reis-Mandelmilch
Pause	heißes Wasser + Nüsse / Obst 2 CoD™ SH Kaps	heißes Wasser + Nüsse / Obst 2 CoD™ SH Kaps	heißes Wasser + Nüsse / Obst 2 CoD™ SH Kaps	heißes Wasser + Nüsse / Obst 2 CoD™ SH Kaps	heißes Wasser + Nüsse / Obst 2 CoD™ SH Kaps	heißes Wasser + Nüsse / Obst 2 CoD™ SH Kaps	heißes Wasser + Nüsse / Obst 2 CoD™ SH Kaps
Mittagessen <u>mind. 40% Gemüse!</u>	Hühner-geschnetztes mit Champignons und Reis	Nudelsuppe mit Fisch und Meeresfrüchten	Salat mit Thunfisch, Avocado, Tomate, Jungzwiebel, Artischocken, Babymaiskolben	Risipisi: Naturreis mit Hühnchen und Erbsen	Bunter Salat mit gegrilltem Gemüse	Fisolengemüse mit Hackfleisch	Zwiebelrostbraten mit Pellkartoffeln
Pause oder Snack	getrocknete Gojibeeren aufgeweicht in Chrysantementee	etwas Studentenfutter, dazu Tee	1 Apfel + 1 Banane	Trockenfrüchte ohne Zuckerzusatz nach Wahl, dazu Tee	großes Glas frisch gepresster Orangensaft	Nussmix	Shake aus pürierten Beeren mit Honig und Sojamilch
Abendessen <u>mind. 40% Gemüse!</u>	2 CoD™ SH Kaps 8-10 gefüllte Teigtaschen (Dumplings) mit etwas Sojasauce	2 CoD™ SH Kaps Ofenkartoffeln mit gegrilltem Gemüse	2 CoD™ SH Kaps Selbstgemachte Rindsuppe** mit Fleisch, Gemüse, Reis	2 CoD™ SH Kaps gebratene Tofuscheiben mit Karotten-Mangodip, dazu Quinoa	2 CoD™ SH Kaps Hühnerfilets mit Erbsenschoten und Cashew-Kernen im Wok	2 CoD™ SH Kaps Gemüsecurry (zubereitet mit Kokosmilch & Zitrone) mit Reis	2 CoD™ SH Kaps Gefüllte Paprika

BEI AKUTEN INFEKTEN oder CFS: 2x2x2 CoD™ Subhealth Kapseln täglich!

* **Statt Zucker Honig** verwenden!

** **Statt Suppenwürfel Gewürze** verwenden!

*** Trockenfrüchte = z.B.: getrocknete Feigen, **Gojibeeren**, Pflaumen, Ananas, Mango, chinesische Datteln