

Dagsbehandlingsplan ved Modic forandringer

ID	Penicillin og mad	Vitaminer & mineraler	Mælkesyre-bakterier	Liggende, ryg aflastet	Oprejst, sidde, gå stå; ryg belastet	Kommentarer
01	06:00	06:00	.	.	06:00 - 08:00	Start. Morgenmad og vitaminer.
02	.	.	.	08:00 - 08:30	.	02:00 timer efter start.
03	08:30 - 10:00	.
04	.	.	10:00	10:00 - 10:30	.	04:00 timer efter start.
05	10:30 - 12:00	Slut med let frokost og vitaminer.
06	.	12:00	.	12:00 - 12:30	.	06:00 timer efter start.
07	12:30 - 14:00	.
08	14:00	.	.	.	14:00 - 16:00	Start. Let tygget mad.
09	.	.	.	16:00 - 16:30	.	02:00 timer efter start.
10	16:30 - 18:00	Slut med aftensmad og vitamier.
11	.	18:00	18:00	18:00 - 18:30	.	04:00 timer efter start.
12	18:30 - 20:00	.
13	.	.	.	20:00 - 20:30	.	06:00 timer efter start.
14	20:30 - 22:00	.
15	22:00	.	.	.	22:00 - 22:30	Start. Let tygget mad.
16	.	.	.	22:30 - 05:30	.	00:30 timer efter start.
17	05:30 - 06:00	.

- **Penicillin og mad**, 100 dage × 3 stk.
Imadrax, Amoxicillin, den originale! 1000 mg per gang, ja, 1 g.
- **Vitaminer & mineraler**, 360 dage × 3 stk.
Solaray Cal-Mag Citrat + D & K; én kapsel per gang.
- **Mælkesyrebakterier**, 110 dage × 2 stk.
Lactocare Daily, Propiotica; én kapsel per gang.
- **Liggende**, 100 dage. Bedste optag af penicillin opnås ved at begynde en liggende periode to timer efter indtag af penicillin. Herefter så mange gentagne sekvenser som muligt af 30 min hvilende afløst af mindst én time oprejst.
- Tages altid med otte timers mellemrum! Udgangspunkt for resten.
- Der skal spises tygget mad sammen med penicillin!
- Tages sammen med mad og drikke, gerne et hovedmåltid.
Indhold per 3 kapsler: 25 µg D3, 50 µg K2; 500 mg Ca og 250 mg Mg.
- Tages 3½ time til 4 timer efter penicillin.

Dagsbehandlingsplan ved Modic forandringer

ID	Penicillin og mad	Vitaminer & mineraler	Mælkesyre-bakterier	Liggende, ryg aflastet	Oprejst, sidde, gå stå; ryg belastet	Kommentarer
01	06:30	06:30	.	.	06:30 - 08:30	Start. Morgenmad og vitaminer.
02	.	.	.	08:30 - 09:00	.	02:00 timer efter start.
03	09:00 - 10:30	.
04	.	.	10:30	10:30 - 11:00	.	04:00 timer efter start.
05	11:00 - 12:30	Slut med let frokost og vitaminer.
06	.	12:30	.	12:30 - 13:00	.	06:00 timer efter start.
07	13:00 - 14:30	.
08	14:30	.	.	.	14:30 - 16:30	Start. Let tygget mad.
09	.	.	.	16:30 - 17:00	.	02:00 timer efter start.
10	17:00 - 18:30	Slut med aftensmad og vitamier.
11	.	18:30	18:30	18:30 - 19:00	.	04:00 timer efter start.
12	19:00 - 20:30	.
13	.	.	.	20:30 - 21:00	.	06:00 timer efter start.
14	21:00 - 22:30	.
15	22:30	.	.	.	22:30 - 23:00	Start. Let tygget mad.
16	.	.	.	23:00 - 06:00	.	00:30 timer efter start.
17	06:00 - 06:30	.

- **Penicillin og mad**, 100 dage × 3 stk.
Imadrax, Amoxicillin, den originale! 1000 mg per gang, ja, 1 g.
- **Vitaminer & mineraler**, 360 dage × 3 stk.
Solaray Cal-Mag Citrat + D & K; én kapsel per gang.
- **Mælkesyrebakterier**, 110 dage × 2 stk.
Lactocare Daily, Propiotica; én kapsel per gang.
- **Liggende**, 100 dage. Bedste optag af penicillin opnås ved at begynde en liggende periode to timer efter indtag af penicillin. Herefter så mange gentagne sekvenser som muligt af 30 min hvilende afløst af mindst én time oprejst.
- Tages altid med otte timers mellemrum! Udgangspunkt for resten.
- Der skal spises tygget mad sammen med penicillin!
- Tages sammen med mad og drikke, gerne et hovedmåltid.
Indhold per 3 kapsler: 25 µg D3, 50 µg K2; 500 mg Ca og 250 mg Mg.
- Tages 3½ time til 4 timer efter penicillin.

Dagsbehandlingsplan ved Modic forandringer

ID	Penicillin og mad	Vitaminer & mineraler	Mælkesyre-bakterier	Liggende, ryg aflastet	Oprejst, sidde, gå stå; ryg belastet	Kommentarer
01	07:00	07:00	.	.	07:00 - 09:00	Start. Morgenmad og vitaminer.
02	.	.	.	09:00 - 09:30	.	02:00 timer efter start.
03	09:30 - 11:00	.
04	.	.	11:00	11:00 - 11:30	.	04:00 timer efter start.
05	11:30 - 13:00	Slut med let frokost og vitaminer.
06	.	13:00	.	13:00 - 13:30	.	06:00 timer efter start.
07	13:30 - 15:00	.
08	15:00	.	.	.	15:00 - 17:00	Start. Let tygget mad.
09	.	.	.	17:00 - 17:30	.	02:00 timer efter start.
10	17:30 - 19:00	Slut med aftensmad og vitamier.
11	.	19:00	19:00	19:00 - 19:30	.	04:00 timer efter start.
12	19:30 - 21:00	.
13	.	.	.	21:00 - 21:30	.	06:00 timer efter start.
14	21:30 - 23:00	.
15	23:00	.	.	.	23:00 - 23:30	Start. Let tygget mad.
16	.	.	.	23:30 - 06:30	.	00:30 timer efter start.
17	06:30 - 07:00	.

- **Penicillin og mad**, 100 dage × 3 stk.
Imadrax, Amoxicillin, den originale! 1000 mg per gang, ja, 1 g.
- **Vitaminer & mineraler**, 360 dage × 3 stk.
Solaray Cal-Mag Citrat + D & K; én kapsel per gang.
- **Mælkesyrebakterier**, 110 dage × 2 stk.
Lactocare Daily, Propiotica; én kapsel per gang.
- **Liggende**, 100 dage. Bedste optag af penicillin opnås ved at begynde en liggende periode to timer efter indtag af penicillin. Herefter så mange gentagne sekvenser som muligt af 30 min hvilende afløst af mindst én time oprejst.
- Tages altid med otte timers mellemrum! Udgangspunkt for resten.
- Der skal spises tygget mad sammen med penicillin!
- Tages sammen med mad og drikke, gerne et hovedmåltid.
Indhold per 3 kapsler: 25 µg D3, 50 µg K2; 500 mg Ca og 250 mg Mg.
- Tages 3½ time til 4 timer efter penicillin.

Dagsbehandlingsplan ved Modic forandringer

ID	Penicillin og mad	Vitaminer & mineraler	Mælkesyre-bakterier	Liggende, ryg aflastet	Oprejst, sidde, gå stå; ryg belastet	Kommentarer
01			.	.		Start. Morgenmad og vitaminer.
02	02:00 timer efter start.
03
04	.	.			.	04:00 timer efter start.
05		Slut med let frokost og vitaminer.
06	.		.		.	06:00 timer efter start.
07
08		.	.	.		Start. Let tygget mad.
09	02:00 timer efter start.
10		Slut med aftensmad og vitamier.
11	.				.	04:00 timer efter start.
12
13	06:00 timer efter start.
14
15		.	.	.		Start. Let tygget mad.
16	00:30 timer efter start.
17

• **Penicillin og mad**, 100 dage × 3 stk.

Imadrax, Amoxicillin, den originale! 1000 mg per gang, ja, 1 g.

• Tages altid med otte timers mellemrum! Udgangspunkt for resten.

• Der skal spises tygget mad sammen med penicillin!

• **Vitaminer & mineraler**, 360 dage × 3 stk.

Solaray Cal-Mag Citrat + D & K; én kapsel per gang.

• Tages sammen med mad og drikke, gerne et hovedmåltid.

Indhold per 3 kapsler: 25 µg D3, 50 µg K2; 500 mg Ca og 250 mg Mg.

• **Mælkesyrebakterier**, 110 dage × 2 stk.

Lactocare Daily, Propiotica; én kapsel per gang.

• Tages 3½ time til 4 timer efter penicillin.

• **Liggende**, 100 dage.

Bedste optag af penicillin opnås ved at begynde en liggende periode to timer efter indtag af penicillin.

Herefter så mange gentagne sekvenser som muligt af 30 min hvilende afløst af mindst én time oprejst.

Dagsbehandlingsplan ved Modic forandringer

ID	Penicillin og mad	Vitaminer & mineraler	Mælkesyre-bakterier	Alfa Lipon	B1, B6 & B12	Melatonin	Liggende, ryg aflastet	Oprejst, sidde, gå stå; ryg belastet	Kommentarer
01	06:00	06:00	.	06:00	.	.	.	06:00 - 08:00	Start. Morgenmad og vitaminer.
02	08:00 - 08:30	.	02:00 timer efter start.
03	08:30 - 10:00	.
04	.	.	10:00	.	.	.	10:00 - 10:30	.	04:00 timer efter start.
05	10:30 - 12:00	Slut med let frokost og vitaminer.
06	.	12:00	12:00 - 12:30	.	06:00 timer efter start.
07	12:30 - 14:00	.
08	14:00	14:00 - 16:00	Start. Let tygget mad.
09	16:00 - 16:30	.	02:00 timer efter start.
10	16:30 - 18:00	Slut med aftensmad og vitaminer.
11	.	18:00	18:00	.	18:00	.	18:00 - 18:30	.	04:00 timer efter start.
12	18:30 - 20:00	.
13	20:00 - 20:30	.	06:00 timer efter start.
14	20:30	.	20:30 - 22:00	.
15	22:00	22:00 - 22:30	Start. Let tygget mad.
16	22:30 - 05:30	.	00:30 timer efter start.
17	05:30 - 06:00	.

• **Penicillin og mad**, 100 dage × 3 stk.

Imadrax, Amoxicillin, den originale! 1000 mg per gang, ja, 1 g.

• Tages altid med otte timers mellemrum! Udgangspunkt for resten.

• Der skal spises tygget mad sammen med penicillin!

• **Vitaminer & mineraler**, 360 dage × 3 stk.

Solaray Cal-Mag Citrat + D & K; én kapsel per gang.

• Tages sammen med mad og drikke, gerne et hovedmåltid.

Indhold per 3 kapsler: 25 µg D3, 50 µg K2; 500 mg Ca og 250 mg Mg.

• **Mælkesyrebakterier**, 110 dage × 2 stk.

Lactocare Daily, Propiotica; én kapsel per gang.

• Tages 3½ time til 4 timer efter penicillin.

• **Liggende**, 100 dage.

Bedste optag af penicillin opnås ved at begynde en liggende periode to timer efter indtag af penicillin.

Herefter så mange gentagne sekvenser som muligt af 30 min hvilende afløst af mindst én time oprejst.

• **Alfa Lipon syre**, 360 dage × 1 stk.

• Til genopbygning af myelinskederne omkring nervetråde.

• **B1, B6 og B12 vitamin**, depotpræparat, 360 dage × 1 stk.

• Til genopbygning af myelinskederne omkring nervetråde.

• **Melatonin**, 3 mg, 5 dage × 1 stk, maks 10 behandlinger.

• Mod søvnbesvær.

Dagsbehandlingsplan ved Modic forandringer

ID	Penicillin og mad	Vitaminer & mineraler	Mælkesyre-bakterier	Alfa Lipon	B1, B6 & B12	Melatonin	Liggende, ryg aflastet	Oprejst, sidde, gå stå; ryg belastet	Kommentarer
01	06:30	06:30	.	06:30	.	.	.	06:30 - 08:30	Start. Morgenmad og vitaminer.
02	08:30 - 09:00	.	02:00 timer efter start.
03	09:00 - 10:30	.
04	.	.	10:30	.	.	.	10:30 - 11:00	.	04:00 timer efter start.
05	11:00 - 12:30	Slut med let frokost og vitaminer.
06	.	12:30	12:30 - 13:00	.	06:00 timer efter start.
07	13:00 - 14:30	.
08	14:30	14:30 - 16:30	Start. Let tygget mad.
09	16:30 - 17:00	.	02:00 timer efter start.
10	17:00 - 18:30	Slut med aftensmad og vitaminer.
11	.	18:30	18:30	.	18:30	.	18:30 - 19:00	.	04:00 timer efter start.
12	19:00 - 20:30	.
13	20:30 - 21:00	.	06:00 timer efter start.
14	21:00	.	21:00 - 22:30	.
15	22:30	22:30 - 23:00	Start. Let tygget mad.
16	23:00 - 06:00	.	00:30 timer efter start.
17	06:00 - 06:30	.

• **Penicillin og mad**, 100 dage × 3 stk.

Imadrax, Amoxicillin, den originale! 1000 mg per gang, ja, 1 g.

• Tages altid med otte timers mellemrum! Udgangspunkt for resten.

• Der skal spises tygget mad sammen med penicillin!

• **Vitaminer & mineraler**, 360 dage × 3 stk.

Solaray Cal-Mag Citrat + D & K; én kapsel per gang.

• Tages sammen med mad og drikke, gerne et hovedmåltid.

Indhold per 3 kapsler: 25 µg D3, 50 µg K2; 500 mg Ca og 250 mg Mg.

• **Mælkesyrebakterier**, 110 dage × 2 stk.

Lactocare Daily, Propiotica; én kapsel per gang.

• Tages 3½ time til 4 timer efter penicillin.

• **Liggende**, 100 dage.

Bedste optag af penicillin opnås ved at begynde en liggende periode to timer efter indtag af penicillin.

Herefter så mange gentagne sekvenser som muligt af 30 min hvilende afløst af mindst én time oprejst.

• **Alfa Lipon syre**, 360 dage × 1 stk.

• **B1, B6 og B12 vitamin**, depotpræparat, 360 dage × 1 stk.

• **Melatonin**, 3 mg, 5 dage × 1 stk, maks 10 behandlinger.

• Til genopbygning af myelinskederne omkring nervetråde.

• Til genopbygning af myelinskederne omkring nervetråde.

• Mod søvnbesvær.

Dagsbehandlingsplan ved Modic forandringer

ID	Penicillin og mad	Vitaminer & mineraler	Mælkesyrebakterier	Alfa Lipon	B1, B6 & B12	Melatonin	Liggende, ryg aflastet	Oprejst, sidde, gå stå; ryg belastet	Kommentarer
01	07:00	07:00	.	07:00	.	.	.	07:00 - 09:00	Start. Morgenmad og vitaminer.
02	09:00 - 09:30	.	02:00 timer efter start.
03	09:30 - 11:00	.
04	.	.	11:00	.	.	.	11:00 - 11:30	.	04:00 timer efter start.
05	11:30 - 13:00	Slut med let frokost og vitaminer.
06	.	13:00	13:00 - 13:30	.	06:00 timer efter start.
07	13:30 - 15:00	.
08	15:00	15:00 - 17:00	Start. Let tygget mad.
09	17:00 - 17:30	.	02:00 timer efter start.
10	17:30 - 19:00	Slut med aftensmad og vitaminer.
11	.	19:00	19:00	.	19:00	.	19:00 - 19:30	.	04:00 timer efter start.
12	19:30 - 21:00	.
13	21:00 - 21:30	.	06:00 timer efter start.
14	21:30	.	21:30 - 23:00	.
15	23:00	23:00 - 23:30	Start. Let tygget mad.
16	23:30 - 06:30	.	00:30 timer efter start.
17	06:30 - 07:00	.

• **Penicillin og mad**, 100 dage × 3 stk.

Imadrax, Amoxicillin, den originale! 1000 mg per gang, ja, 1 g.

• Tages altid med otte timers mellemrum! Udgangspunkt for resten.

• Der skal spises tygget mad sammen med penicillin!

• **Vitaminer & mineraler**, 360 dage × 3 stk.

Solaray Cal-Mag Citrat + D & K; én kapsel per gang.

• Tages sammen med mad og drikke, gerne et hovedmåltid.

Indhold per 3 kapsler: 25 µg D3, 50 µg K2; 500 mg Ca og 250 mg Mg.

• **Mælkesyrebakterier**, 110 dage × 2 stk.

Lactocare Daily, Propiotica; én kapsel per gang.

• Tages 3½ time til 4 timer efter penicillin.

• **Liggende**, 100 dage.

Bedste optag af penicillin opnås ved at begynde en liggende periode to timer efter indtag af penicillin.

Herefter så mange gentagne sekvenser som muligt af 30 min hvilende afløst af mindst én time oprejst.

• **Alfa Lipon syre**, 360 dage × 1 stk.

• Til genopbygning af myelinskederne omkring nervetråde.

• **B1, B6 og B12 vitamin**, depotpræparat, 360 dage × 1 stk.

• Til genopbygning af myelinskederne omkring nervetråde.

• **Melatonin**, 3 mg, 5 dage × 1 stk, maks 10 behandlinger.

• Mod søvnbesvær.

Dagsbehandlingsplan ved Modic forandringer

ID	Penicillin og mad	Vitaminer & mineraler	Mælkesyre-bakterier	Alfa Lipon	B1, B6 & B12	Melatonin	Liggende, ryg aflastet	Oprejst, sidde, gå stå; ryg belastet	Kommentarer
01				Start. Morgenmad og vitaminer.
02	02:00 timer efter start.
03
04	04:00 timer efter start.
05		Slut med let frokost og vitaminer.
06	06:00 timer efter start.
07
08			Start. Let tygget mad.
09	02:00 timer efter start.
10		Slut med aftensmad og vitamier.
11	04:00 timer efter start.
12
13	06:00 timer efter start.
14
15			Start. Let tygget mad.
16	00:30 timer efter start.
17

• **Penicillin og mad**, 100 dage × 3 stk.

Imadrax, Amoxicillin, den originale! 1000 mg per gang, ja, 1 g.

• Tages altid med otte timers mellemrum! Udgangspunkt for resten.

• Der skal spises tygget mad sammen med penicillin!

• **Vitaminer & mineraler**, 360 dage × 3 stk.

Solaray Cal-Mag Citrat + D & K; én kapsel per gang.

• Tages sammen med mad og drikke, gerne et hovedmåltid.

Indhold per 3 kapsler: 25 µg D3, 50 µg K2; 500 mg Ca og 250 mg Mg.

• **Mælkesyrebakterier**, 110 dage × 2 stk.

Lactocare Daily, Propiotica; én kapsel per gang.

• Tages 3½ time til 4 timer efter penicillin.

• **Liggende**, 100 dage.

Bedste optag af penicillin opnås ved at begynde en liggende periode to timer efter indtag af penicillin.

Herefter så mange gentagne sekvenser som muligt af 30 min hvilende afløst af mindst én time oprejst.

• **Alfa Lipon syre**, 360 dage × 1 stk.

• Til genopbygning af myelinskederne omkring nervetråde.

• **B1, B6 og B12 vitamin**, depotpræparat, 360 dage × 1 stk.

• Til genopbygning af myelinskederne omkring nervetråde.

• **Melatonin**, 3 mg, 5 dage × 1 stk, maks 10 behandlinger.

• Mod søvnbesvær.