

Immunaufbau bei Allergie

Allgemeiner Lebensstil:

- Täglich 2 – 2,5 Liter Trinken (Mineral-/Heilwasser, Tee), davon 2-3 Tassen grünen Tee
- Täglich 5 x 1 Hand voll Obst, Gemüse oder Salat (gesamt 800 g)
- Täglich ca. 7 Std. Schlaf
- 3 x in der Woche 30 bis 40 min Ausdauersport,
z.B. Walking / Radfahren / Langlaufen / Schwimmen

Spezielle Substitution:

Immunaufbau:

- Täglich 1/2 Tagesdosis innovazym® (2-Wochenpackung – reicht für einen Monat)
- Täglich 1 Beutel oder 4 Kautaler innova Balance® (basische Mineralsalze)
- Täglich 2 Kapseln aminoplus® immun

Mikrobiologische Therapie: (3 Monate/Jahr)

Phase 1: täglich

2 x 20 Tropfen Symbioflor® 1

1 Beutel Symbiovital® immun

Bei schweren Verläufen vorherige Stuhlanalyse mit KyperKompakt empfehlenswert