

Immunaufbau bei Übersäuerung

Allgemeine Ernährung:

So viel als möglich Basen spendende Lebensmittel:

Täglich 2.5 - 3 Liter Trinken (stilles Wasser, Heilwasser, Fruchtsäfte, Tee), Gemüse (besonders Spinat), Hülsenfrüchte (Bohnen), Obst, Nüsse (Haselnüsse, Kürbiskerne), pflanzliche Öle, Pilze

So wenig als möglich Säure spendende Lebensmittel (aber nicht weglassen, da auch hier Vitamine und Mineralstoffe enthalten sind, die der Körper braucht):

Fleisch,- und Wurstwaren, Milch, Milchprodukte (besonders Hartkäse), Eier (Eigelb), Getreideprodukte, Margarine, Milkschokolade, Kuchen, Coca-Cola, schwarzer Tee, Wasser mit Kohlensäure.

Allgemeiner Lebensstil:

- Täglich 7 Stunden Schlaf
- 3 x in der Woche 30 bis 40 min Sport, z.B. Walking, Radfahren
- Stress und Ärger vermeiden, denn Stress macht „sauer“

Spezielle Substitution:

- Täglich 1 Beutel oder 4 Kautaler innova Balance® (basische Mineralsalze)
- Täglich 2 Tabletten aminoplus® essentiell

Mikrobiologische Therapie: (3 Monate/Jahr)

3 Monate: täglich 2 x 20 Tropfen Symbioflor® 1

1 Beutel Symbiovital® immun