

## Immunaufbau Säure-Base-Balance

-Therapieplan Erwachsene-

---

### Allgemeiner Lebensstil:

---

- Täglich 2 – 2,5 Liter Trinken (St. Leonhards-Quelle), davon 2-3 Tassen grünen Tee
- Basische Ernährung bevorzugen: z.B. Gemüse, Pilze, Kräuter, Obst ...
- Täglich 2 Handvoll hochwertige Nüsse (Walnüsse, Paranüsse, Cashewkerne)
- Täglich mind. 7 Std. Schlaf
- 2-3 x in der Woche Fisch oder Geflügel (Schweinefleisch bitte vermeiden)
- 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 Basica oder innovabalance® (basische Mineralsalze)
- Täglich 4 Tropfen innovamulsin® D<sub>3</sub>

- 
- **Mikrobiologische Therapie (4 Monate/Jahr)**  
*täglich 2 x 20 Tropfen Symbioflor® 1 und 1/2 Beutel OrthoDoc Mucosa*
-