



Praxis

Dr. med. Hellmut Münch

Besondere Untersuchungs- und Behandlungsmethoden:
Anti Aging/Immunologie

Hauptstraße 64
83246 Unterwössen
www.dr-h-muench.de

Immunaufbau Colon irritabile (Reizdarmsyndrom)

Allgemeiner Lebensstil:

Täglich 2.5 - 3 Liter Trinken, davon 2-3 Tassen grüner Tee
(ich empfehle Adelholzener Heilwasser)

Täglich 5 Stck. Obst, Gemüse oder Salat

Täglich 7- 8 Std. Schlaf

3 x in der Woche Fisch oder Geflügel (Schweine/Rindfleisch bitte vermeiden)

3-4 x Ausdauersport (Walking, Schwimmen, Radfahren) /Woche

Spezielle Substitution:

Immunaufbau:

Täglich 1 Tagesdosis Innovazym PLUS (2x7 Kps.) als Basis Nahrungsergänzung

Mikrobiologische Therapie: (Darmsanierung mit probiotischen
Leitkeimen)

1.) 3 Monate: 2 x 20 Tropfen Symbioflor 1/Tag
1 Beutel Symbio vital/Tag

danach

2.) 2 Monate: 2 x 20 Tropfen Symbioflor 1/Tag
2 x 10 Tropfen Symbioflor 2/Tag