

Praxis

Dr. med. Hellmut Münch

Besondere Untersuchungs- und Behandlungsmethoden:
Anti Aging/Immunologie



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

Immunaufbau Allgemein/Anti Aging

Allgemeiner Lebensstil:

Täglich 2 – 2,5 Liter Trinken (ich empfehle Adelholzener Heilwasser), 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 Fisch oder Geflügel (Schweine/Rindfleisch 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 Innova Balance (basische Mineralsalze)

Täglich 2 Kapseln aminoplus® Glutamin

Mikrobiologische Therapie: (3 Monate / Jahr)

Phase 1:

Täglich: 2 x 20 Tropfen Symbioflor 1,

1 Btl. Symbiovital® immun