

Praxis **Dr. med. Hellmut Münch**

Besondere Untersuchungs- und Behandlungsmethoden:
Anti Aging/Immunologie



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

Therapiekonzept bei Übersäuerung

Ernährung:

So viel als möglich Basen spendende Lebensmittel:

Täglich 2.5 - 3 Liter Trinken (stilles Wasser, Adelholzener 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 Std. 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:

1 Beutel Innova Balance pro Tag (Basische Mineralstoffmischung zur Regulierung des Säure-Basen Haushaltes)

Täglich 2 Tabletten aminoplus® essentiell

Mikrobiologische Therapie: (3 Monate / Jahr)

3 Monate: 2 x 20 Tropfen Symbioflor 1/Tag, 1 Beutel Symbioital® immun/Tag