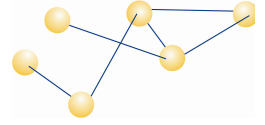


MEF

Medizinische Enzymforschungsgesellschaft e.V.

Mitterbachweg 4, 83224 Grassau



In Zusammenarbeit mit der Praxis Dr. med. Hellmut Münch, Hauptstraße 64, 83246 Unterwössen

## Immunaufbau Allgemein/Anti Aging

Allgemeiner Lebensstil:

Täglich 2.5 - 3 Liter Trinken, davon 2-3 Tassen grüner Tee

Täglich 5 Stck. Obst, Gemüse oder Salat

Täglich 7 Std. Schlaf

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

3 x in der Woche 30 bis 40 min Sport, z.B. Walking

Spezielle Substitution:

Immunaufbau:

Täglich 1 Tagesdosis Innovazym PLUS (2x7 Kps.)

Täglich Basische Mineralsalze (z.B. 1 Beutel Innova Balance oder 1 EL Basica Instant)

Mikrobiologische Therapie: (3 Monate / Jahr)

2 x 20 Tropfen Symbioflor 1, sowie 2 x 3 Tropfen in jedes Nasenloch

1 Btl. Symbiovital