

DARM.GESUND.

DER INUMED[®] RATGEBER

**WAS SIE BEI VERDAUUNGSPROBLEMEN,
NAHRUNGSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITEN,
REIZDARM, COLOSKOPIE-NACHSORGE, ALLERGIEN
ODER LEAKY GUT SELBST TUN KÖNNEN:**

DARM ENTLASTEN

- jeden Bissen 30 mal kauen
- Zwischenmahlzeiten vermeiden
- nach 18 Uhr nicht mehr essen

GESUNDE DARMFLORA AUFBAUEN

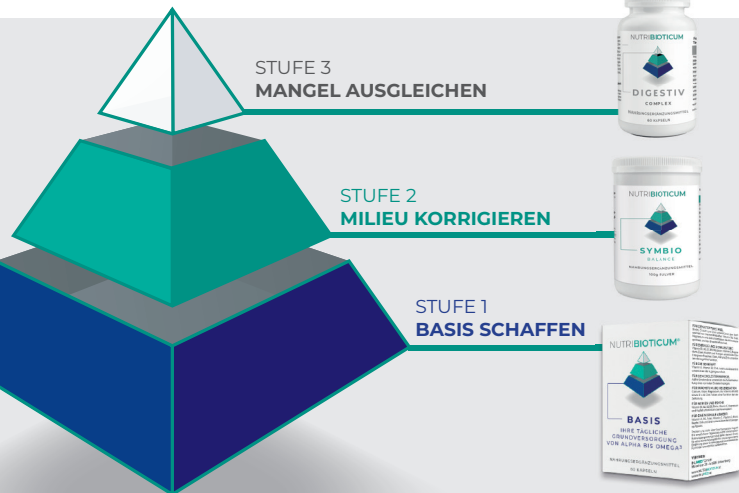
- vermehrter Verzehr von vollwertigen und fermentierten Lebensmitteln wie Joghurt, Kefir oder Sauerkraut
- Resistente Stärke bevorzugen wie zum Beispiel in kaltem Reis oder in kalten Kartoffeln
- Zufuhr von Präbiotika (z.B. L-Glutamin) und Probiotika (z.B. Lactobazillen, Bifidobakterien)
- z.B. NUTRIBIOTICUM[®] SYMBIO BALANCE

VERDAUUNG MANAGEN

- ausreichend trinken, am besten 2-3l Wasser täglich
- Bitterstoffe zuführen wie z.B. Andrographis paniculata, Enzianwurzel, Wermutkraut oder Löwenzahn
- Enzyme zuführen (Lipase, Amylase, Protease, Lactase,...)
- z.B. NUTRIBIOTICUM[®] DIGESTIV COMPLEX

NUTRIBIOTICUM®

DIE ZUKUNFT
DER ERNÄHRUNGSMEDIZIN



MILIEU.GESUND.
DER INUMED® PODCAST

BUCH.EMPFEHLUNG.
ERHÄLTICH UNTER
www.INUMED.at



ES DAURT 3 MONATE

... bis sich die körpereigenen Speicher wieder auffüllen können und
... bis die Balance wieder hergestellt werden kann.

Deshalb wird eine kurmäßige Einnahme für 3-6 Monaten empfohlen.