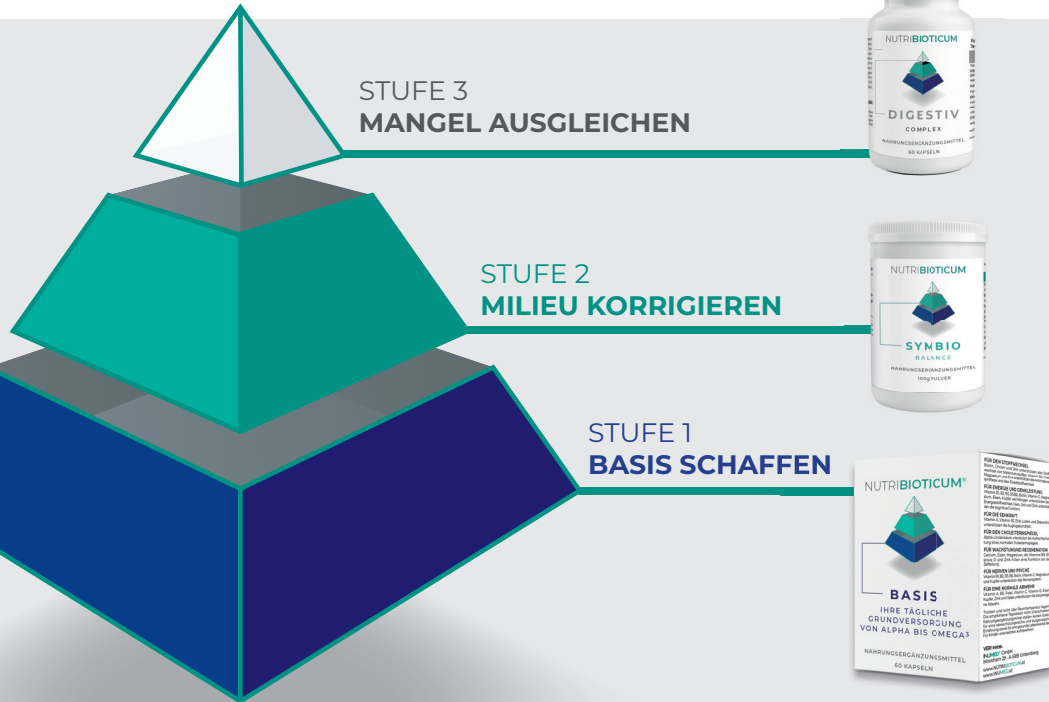


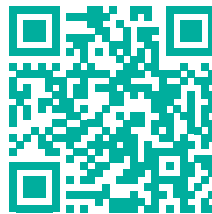
NUTRIBIOTICUM®

DIE ZUKUNFT
DER ERNÄHRUNGSMEDIZIN



**HIER GEHT ES ZU
DEN PRODUKTEN:**

BUCH.EMPFEHLUNG.
ERHÄLTICH UNTER
www.INUMED.at



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 DARMSFLORA 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

MILIEU.GESUND.
DER INUMED® PODCAST



INUMED®
INSTITUT FÜR NUTRIOLOGISCHE MEDIZIN

www.INUMED.at
www.NUTRIBIOTICUM.com
MOOSHAM 29 | 5585 UNTERBERG