

Für _____ Datum _____

1. Diät während einer Langzeit-Antibiose

Schreiben Sie auf, welche Nahrungsmittel sie evtl. nicht vertragen haben und hängen Sie sich diesen Zettel - für Sie immer sichtbar - in Ihre Küche.

Wenn Sie es vertragen, dann würzen Sie gut (Gewürze sind Pflanzenheilmittel).

Genügend Flüssigkeit trinken!

Vermeiden Sie Fast Food Produkte, Dosennahrung, Plastikverpackungen, Zuckerersatzstoffe, Light-Produkte und fettreduzierte oder fettsäure-manipulierte Nahrungsmittel und Ernährung mit rotem Fleisch # !

Ernährung und Gewürze

A. Nicht verboten, aber möglichst vermeiden: Zucker in jeder Form, Teigwaren (weiße Mehlerzeugnisse, Nudeln), süßes Obst, gesüßte Getränke.

B. Erlaubt: Kartoffeln, Vollkornbrot, Milchprodukte, Fleischprodukte in geringen Maßen, Eierspeisen, Gemüse, Salat, saureres Obst.

C. Empfohlen (wenn Sie es vertragen): Sauerkraut, Essig, Zitrone, alle Kohlarten, Karotten, Senf, Paprika, Meerrettich, Küchenzwiebel, Knoblauch, Bärlauch, Durian, Soja, Brunnenkresse, Cayennepfeffer, Safran, Chilli, Apfelkraut, Pflaumenmus.

D. Speziell empfohlen: Probiotika (z.B. Joghurt, Kefir, evtl. auch Immunoform Flora®, Symbioflor®, Mutaflor®, Omnilflora® u.a.)

2. Licht, Luft und Bewegung, ausreichend Schlaf (7 Std.)

Bewegen Sie sich geistig und körperlich.

Ein mindestens 20 minütiger Spaziergang pro Tag reicht schon aus.

Gehen Sie, als ob sie es eilig hätten (Pulsschlag unter 130 / Minute!).

Kein Spitzensport! (Körperliche Hochleistung schwächt Ihr Immunsystem).

➔ [Diät und Bewegung Psycho – Hygiene, Salutogenese, Resilienz](#)

3. Sorgfältige Mund- und Zahnpflege, Vermeiden von Fremdkörperimplantaten (evtl. Zahn-Herd Sanierung, vermeiden von Zahn - Wurzelfüllungen und anderen Fremdkörperimplantaten [z.B. Zahnimplantaten, Gelenkersatz, Implantation von Kunststoffnetzen, Silikonimplantaten, Piercing-Schmuck, Tätowierungen])

4. Allgemeines: Während einer Langzeit-Antibiose möglichst vermieden:

- aktive Impfungen (Hausarzt fragen)
- Operationen
- Extreme Stressbelastungen