

Symbiose-Lenkung

1. Woche Ozovit-Pulver
 Erwachsene: 2x tägl. 2 Messlöffel in Flüssigkeit, ca. 1 Stunde nach der Mahlzeit (mögliche Nebenwirkungen: Durchfall und Blähungen)
 Kinder: Nach Absprache mit dem Arzt

2. Woche Pro-Symbioflor Tropfen
 3x tägl. 5 Tropfen zu den Mahlzeiten in etwas Wasser; im Zeitraum von 2 Wochen langsam auf 3x tägl. 20 Tropfen steigern.
 (Seltene Nebenwirkungen: Blähungen, Oberbauchbeschwerden)

- ca. 1 Woche gemeinsam Bevor die Pro-Symbioflor Tropfen zu Ende gehen, beginnen Sie bereits mit Symbioflor I. Die Einnahme von Pro-Symbioflor und Symbioflor I sollte sich um ca. 1 Woche überschneiden.

Symbioflor I Tropfen

- Erwachsene: 3x tägl. 30 Tropfen (morgens nach dem Aufstehen, mittags vor dem Essen, abends vor dem Schlafengehen). (Seltene Nebenwirkungen: Kopfschmerz, Mundtrockenheit, Magenschmerz)

Vor dem Schlucken eine Weile im Mund behalten, evt. gurgeln oder auf Anweisung des Arztes 5 Tropfen in jedes Nasenloch geben.

- Kinder: 3x tägl. 20 Tropfen
 Säuglinge: 3x tägl. 10 Tropfen

- ca. 1 Woche gemeinsam Bevor die Symbioflor I Tropfen zu Ende gehen, beginnen Sie bereits mit Symbioflor II. Die Einnahme von Symbioflor I und Symbioflor II sollte sich um ca. 1 Woche überschneiden.

Symbioflor II Tropfen

- Erwachsene: 2x tägl. 5 Tropfen (zu den Mahlzeiten mit etwas Wasser)
 Kinder: 1x tägl. 10 Tropfen (zur Mittagsmahlzeit in Wasser)
 Säuglinge: 1x tägl. 5 Tropfen (zur Mittagsmahlzeit in Wasser)
 (Seltene Nebenwirkungen: Blähungen, Oberbauchbeschwerden). Bitte bei Fieber das Präparat vorübergehend absetzen!

Bitte halten Sie während der Symbioselenkung eine Diät ein, die aus möglichst viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten bestehen sollte. Bitte sorgen Sie außerdem für reichliche Flüssigkeitszufuhr und essen Sie nur wenig Fleisch, Eier und Sahne. Zucker (v. a. raffinierten, weißen Zucker) sollten Sie möglichst ganz meiden.

Einen langfristigen Erfolg kann die Symbioselenkung nur versprechen, wenn Sie Ihre Ernährung grundsätzlich im Sinne einer "Vollwertkost" umstellen, da sonst die natürliche Darmflora gestört werden kann.

Vollwertkost bedeutet, kurz gesagt, daß Sie sich möglichst nur mit frischen, naturbelassenen Nahrungsmitteln (z. B. kein raffinierter, weißer Zucker; kein raffiniertes, weißes Mehl) in einem ausgewogenen Mengenverhältnis ernähren sollten.

Nach erfolgreichem Abschluss der Symbioselenkung

Bei Kindern mit häufig wiederkehrenden Infektionen: Längerfristig im Wechsel vor dem Frühstück 10 Tropfen Symbioflor I, am nächsten Tag zum Frühstück Symbioflor II. Oder dieses Schema 2x im Jahr wie eine Kur durchführen.