praxis naturheilung

EXZELLENZ IN
GANZHEITLICHER
GESUNDHEIT

Merkblatt

„Empfehlungen bei Viraler Belastung und Schutz vor Viren“

Ernährung:

- Trinken Sie ausreichend reines Wasser – wichtig für Ihre Schleimhäute
- Ernähren Sie sich mit frischen Lebensmitteln statt mit denaturierten Nahrungsmitteln – wichtig für Ihr Immunsystem
- Nehmen Sie Antioxidantien für den Aufbau und Schutz des Intrazellulären-Stoffwechsels ein –> Siehe Merkblatt Antioxidantien!
- Stärken Sie Ihr Immunsystem mit Sonne, Bewegung, viel Schlaf, Natur, Entspannung

Auf folgende Nahrungsmittel verzichten: (Auch wegen möglicher Nahrungsmittelallergien)

- Weizen
- Gluten
- Kuhmilch
- Schweinefleisch
- Eier
- Zucker
- Glukosesirup

Vitalstoffe und Nahrungsergänzungsmittel:

- Vitamin C – generelles Master-Antioxidans
  - Siehe Merkblatt „Vitamin C“
- Vitamin D3 & K2 – reguliert & moduliert das Immunsystem

    - Die schulmedizinischen Mindestwerte im Blut sind viel zu gering
    - Magnesium für die Umwandlung von Vit D in seine aktive Form
- Zink – wichtig für ein starkes Immunsystem
    - 1 x 30mg zu den Mahlzeiten
- Selen – wichtig für geregelte Entzündungs- und Immunfunktionen
    - 1 x 200 mcg zu den Mahlzeiten
- Pro Sirtusan + Pro Dialvit 44 (nüchtern) – Aufbau des intrazellulären Stoffwechsels
- Schleimhautstärkung
    - Master Amino Pattern – 2 x Tbl – Vita-min.org
    - Omega 3 in Top Qualität – 1 Gramm EPA/DHA
    - Hericium Heilpilz – 2 x 2 Kps (nüchtern)
    - Vitamin A
    - Vitamin B5 & B-Komplex
    - L-Glutamin, Lecithin, MSM
    - Pro Mucosa
- Lysin – 2 x 1.000mg (2 x 500mg Kps) – wirkt antiviral
- Seewald Zistrosenextrakt – 3 x 10 Tropfen – wirkt antiviral
- Olivenblatt-Extrakt (nüchtern) – wirkt antiviral
- Süßholzwurzel-Extrakt – 2 x 1 Pimpette (nüchtern) – wirkt antiviral
- Katzenkrallen-Extrakt – 2 x 1 Pimpette (nüchtern) – wirkt antiviral
- Quercentin – 1 x 500mg – 1.000mg
- S-Acetyl-Glutathion 250mg – 1 bis 2 x 1Kps zu den Mahlzeiten
- NAC – 1 x 1 Kps zu den Mahlzeiten
- Jod – Langsam beginnen – Lugol‘sche Lösung / Detoxadine / Algenkapseln
- Bio-Schwarzkümmelöl
- Melatonin – wirkt antientzündlich und immunmodulierend

Reduktion möglicher allergischer Reaktionen

Bei Verschiebung des ImmSys Richtung Extrazellulärer Abwehr ist die Intrazelluläre Abwehr auf Basis NO-Gas reduziert! Das schwächt die Zellabwehr von Viren.

- Heilpilze ABM + Reishi – jeweils 2 x 2 Kps (nüchtern)
- Omega 3 in Top Qualität – 1 Gramm EPA/DHA
- Kolloidaler Schwefel