

## Wie kann ich das Immunsystem bei viraler / bakterieller Erkrankung unterstützen ?

-> In der Akutphase eher öfters über den Tag verteilt einnehmen !

### 1. allgemein

- 1.1. Cystus 052 , Dr. Pandalis 3x1 für 3-5 Tage = Immunsystem, antiviral
- 1.2. Meditonsin Globuli, = Immunsystem
- 1.3. Vitamin C 3-4 g, z.B. 4x 1g
- 1.4. OPC - Kapseln, 4x 1g
- 1.5. Zink 25 2x 1
- 1.6. 2x 1 Teelöffel Honig mit einer gehackten Knoblauchzehe
- 1.7. evtl. homöopathische Mittel zur Harmonisierung, wie z.B. Bryonia

### 2. Hals

- 2.1. Propolis, alkoholfrei, z.B. Propolind (Imkergut), Gurgeln
- 2.2. kolloidales Silber, z.B. Blaubeereninstitut, Gurgeln
- 2.3. Propolis Lutschtabletten
- 2.4. Hyaluron, Husten & Hals, Lutschtabletten

### 3. Nase

- 3.1. Ayurvedische Nasenspülung mit Salz und kolloidalem Silber 2x
- 3.2. Sinupret 3x1

### 4. Husten

- 4.1. Bronchipret 3x1
- 4.2. Salbe zum Einreiben /Inhalieren, Thymian Myrthe- B.
- 4.3. Honig mit etwas Olivenöl 2x täglich

Der Körper soll nicht auskühlen.

Kein kaltes Wasser trinken.

Viel stilles Wasser trinken, eher warmes Wasser.

Ölziehen: 15 min. nüchtern am Morgen 1 EL Sonnenblumenöl in den Mund nehmen,  
durch Zähne ziehen, ausspucken, dann mit warmen Wasser spülen,  
danach erst die Zähne putzen.

Wenig weißen Zucker essen, schwächt die Abwehr!

—> Rohkost oder vegetarische Kost

Nicht auf Fette verzichten, keine Low Fett Diät.

L Glutamin (AS) hochsodiert einnehmen 10 g

= Häuptnährstoff der weißen Blutkörperchen, also der Abwehrzellen.

# Stefan Krause