

Immunstärkung in „viralen Zeiten“

Vitamin D3-Status! (Sollte über 30 ng/ml im Blut sein! Besser über 40 ng/ml)
Stand 03/20: tgl. 4.000 i.E. zum Essen

Vit.C: 2 x tgl. 1g

Zink: 15-25 mg 1 x tgl. ABENDS

Schleimhautflora aufbauen (Barriere und Schutz):

z.B. mit

Mybiotic Protect Pulver oder

Omnibiotic 10 Pulver

Symbioflor 1 Tropfen (auch bei eingetretenem Infekt der oberen Atemwege)

Zum Lutschen: Cystus 052 Halspastillen. Inhaltsstoff: **Zistrose** (antiviral!)

Vollwertige Ernährung mit frischen Gemüsen und Obst

Zitronen und Ingwer viel verwenden

Bewegung an der frischen Luft

Kräuter und Wurzeln - zur Unterstützung des Immunsystems

Name	Lat. Name	Verwendete Teile Anwendungs-form	Präparate z.B.	Bemerkungen
<u>Sibirische Taigawurzel</u>	Eleutherococcus	Wurzel als Tee, Tinktur, Kapsel	Eleucurarina, Eleutherococ. Lomapharm	Energiebringer, stark immunanregend
<u>Sonnenhut</u>	Echinacea	Kraut und Wurzel	Esberitox, Toxiloges,	stark immunanregend
Wasserdost	Eupatorium	Kraut	Eupatorium D2	stark immunanregend
<u>Schwalbenwurz</u>	Vincetoxicum	Wurzel u. Blätter	Engystol	Virusfeindlich!
Eucalyptus		Blätter, Aromatherapie	Öl	stark immunanregend
Ginseng		Wurzel als Tee, Tinktur, Kapsel	Rejuvenat Alik sir	Energiebringer, stark immunanregend
Ingwer		Tee, Gewürz		Erwärmend, antibiotisch
Kapuzinerkresse		Gewürz, Tee	Angocin N	„Pflanzl. Antibiotikum“
Meerrettich		Wurzel	Angocin N	„Pflanzl. Antibiotikum“
Zimt		Wurzelpulver als Gewürz		erwärmend
Berberitze	Berberis	Wurzelrinde als Tee, Tinktur		Abwehrsteigernd, entgiftend
Brennnessel	Urtica	Kraut als Tee		Abwehrsteigernd, entgiftend
<u>Melisse</u>	Melissa	Blätter als Tee, Tinktur	Lomaherpan Lippenherpes	Virusfeindlich! , bei Herpes
Ringelblume	Calendula	Blüte als Tee		entzündungswidrig
Johanniskraut	Hypericum	Kraut als Tee		entzündungswidrig
Holunder	Sambucus	Blüten als Tee		schweißtreibend
Kamille	Chamomilla	Blüten als Tee	Tonsilgon	antibakteriell
Salbei	Salvia	Blätter als Tee	Salviathymol	Schweißhemmend, bei Halsentzündung