

Immunstärkung in Infektionszeiten.

Der **wichtigste Aspekt** zur **Stärkung des Immunsystems** ist unserer Meinung nach die **Vermeidung** von **Angst, Panik** und **Stress!!** Das ist **leichter gesagt, als getan** - daher empfehlen wir uns und anderen, die **sozialen Medien**, das **Internet**, sowie die **Nachrichten** selten zu besuchen (ggf. 1 x/ Tag), den **Tagesablauf** so gut wie möglich zu strukturieren, eine **Routine** zu schaffen und diese beizubehalten - dazu gehört auch z. B. das **Zubereiten** von **2 - 3 gesunden und frischen Mahlzeiten** am Tag (je nachdem, ob man **intermittierendes Fasten** zur Unterstützung nutzt) oder auch **Spazierengehen** und **Sport im Freien** (das ist nach wie vor erlaubt und wird auch empfohlen) und ausreichender Schlaf plus Dinge, die uns einfach **Freude** machen!

Körperliche/ mentale Stärkungen für unser Immunsystem:

Bewusstes Atmen in unser Herz und Bauch, um bewusst unser Nervensystem zu beruhigen <https://www.heartmathdeutschland.de/die-methode/>

basische Voll- und/ oder Fußbäder (Salz, Basenpulver)

Bürstungen

Klopfmassage

Wechselduschen

basischer Leberwickel (wenn keine Entzündungen in der Gallenblase/ Leber vorliegen)

Ölziehen zur Stärkung der Schleimhautbarriere des Mundes, Spülungen mit Propolis/ Cistustee

Inhalation, Rotlicht bei Erkältungen

Meditation

stärkende Gespräche

Sicherheit spendende, stärkende, dankbare Gedanken und Gefühle aktiv in uns herstellen

Literatur u.a.: Du bist das Placebo Dr. Jo Dispenza

Beispiele für Einnahmen und die Anmerkung, dass diese Informationen nicht den Arzt- oder Heilpraktikerbesuch bzw. die Blutanalytik im Bedarfsfall ersetzen.

- **Vitamin C**, am besten Ascorbat oder liposomales Vitamin C oder Ester C. sprich gepuffertes Vitamin C bei angegriffenen Schleimhäuten des Magens 0,5 - 3 g/ d, oral,

- **besser noch** 1 - 2 x/ Woche 7,5 - 15 g – **als Vitamin C Infusion wer die Möglichkeit beim Arzt oder Heilpraktiker hat.**
- **Zink,**
10 bis 25 mg/ Tag, oral
- **Glutathion,** z. B. NAC akut oder Bromuc® (ohne künstl. Süßstoff)
200 - 600 mg/ Tag, oral
- **Omega 3 Fettsäuren,** aus Algen oder Fisch
1,5 - 3 g/ Tag, oral
- **Selen als Natriumselenit,**
optimalerweise nach **Spiegelkontrolle** (Zielwert für Erwachsene 140 - 160 µg/ l im Blut), dann 50 - 200 µg/ Tag, oral
- **Vitamin D,**
ebenfalls nach **Spiegelkontrolle** substituieren. Der **Zielwert** für Erwachsene liegt zwischen 40 - 60 ng/ ml im Blut - die **Erhaltungsdosis** dann bei etwa 2000 bis 4000 IE/ Tag - gerade wenn man nun kaum das Haus verlassen kann. Denkt bitte dabei auch an **Magnesium** als Cofaktor (150 bis 300 mg/ Tag).
- Bitte vergesst eure **Darmflora** nicht
also das Auffüllen von den wichtigen, im Darm lebenden Bakterien!!!
- Und denkt an das **Nervensystem und eure Psyche** u.a. mit den B Vitaminen am besten im Komplex.

Beratungen zu 1. den Mineralstoffen und Vitaminen sowie 2. den Heilkräutern im HeileHaus – auch per Telefontermin:

1. Cara Rasmuß Therapeutin für TCM, Mineralstofftherapie, Darmgesundheit, Blut- & Stuhlanalytik, Ernährung 0179 / 5484974/ cara1st@web.de
2. Birte Böhnisch Kräuterspezialistin 033432 / 736299/ mail@habondia.de