



Erkältung/Grippe was kann ich tun

1. **Schüssler-Salz Nr. 3 (Ferrum phosphoricum)** alle 5 Min. 2 Pastillen lutschen, oder als „heisse 3“ zubereitet (12 Pastillen in abgekochtes Wasser) schluckweise trinken, die Flüssigkeit einen Moment im Mund lassen.
2. **Zink** ist die stärkste Waffe unseres Immunsystems. Sofort Zinkpräparat einnehmen (Zinkorotat 20 mg von Ursapharm). Auf ausreichend Zink in der Nahrung achten. (Gerstensuppe, weisse Bohnen, gewärmte Haferflocken).
3. **Vit. D** ist wichtig, damit Zink überhaupt wirken kann! Sofort 2 Tropfen Vit. D3 einnehmen. Vit. D von Oktober bis Ende März morgens einnehmen, jeweils 1 - 2 Tropfen.
4. Täglich auf genügend **Vit. C** achten (Zitone, Grapefruit, Kräuter und Salate). Morgens 1 TL Zitronensaft *nach* dem Frühstück (wichtig für Eisenaufnahme).
5. Auf **Magnesium** abends in Gemüse achten, dadurch wird Properdin gebildet, ein Abwehrsystem gegen Viren. Ev. ein Magnesium-Präparat einnehmen (Biomagnesin von Madaus)
6. Bei den ersten Anzeichen einer Ansteckung sofort **etwas Schwefelhaltiges** essen, wie Meerrettich, rohe Zwiebel, besonders roher Knoblauch.
7. **Zucker in jeder Form (Alkohol) erhöht die Anfälligkeit für Viren.**
8. Bei wässrig, dünnem, laufendem Schnupfen **Schüssler-Salz Nr. 8 D6** (Natr. Chlor.), bei verstopfter Nase mit Druck gegen Ohr **Schüssler-Salz Nr. 4 D6** (Kalium chlor.)
9. **Gelomyrtol (Sibrovita)** (=Myrthenölkapseln) 3 x tägl. 1 Kapsel bei Verschleimung der Nebenhöhlen und bei beginnendem Husten.
10. Grundsätzlich: **Genügend Schlaf** ist sehr wichtig, denn erst im Schlaf kann sich unser System wieder regenerieren (Parasympathikus).
11. Fieber bis 38.5 Grad nicht unterdrücken (je nach Alter tiefer).

Wenn schon Personen erkrankt sind, **Schüssler-Salz Nr. 10 (Natrium Sulfuricum)** einnehmen. (In 1. Stunde 5 x 2 Past., danach 3 x täglich 2 Past.). Schüssler-Salz Nr. 10 ist ein Mittel gegen Ansteckung, indem es die Ausscheidung anregt.

Möglichkeiten, die zu einem geschwächten Immunsystem führen können:

- **Ungünstige Ernährungsgewohnheiten**
- **Aufnahme-Störung** von Mineralien, Spurenelementen, Vitaminen durch eine schlechte Darmflora
- **Schädigung der Darmflora** durch Antibiotika, Parasiten oder anderes
- **Uebersäuerung des Organismus** durch Stress, ungünstige Ernährungsgewohnheiten und generell durch zuwenig Regeneration.
- **Schwermetallbelastungen**
- **Blockierte Ausscheidung** von Abfallprodukten
- **Strahlenbelastung**

Bei Fragen bin ich gerne für Sie da.