

Brunnen, 15.10.2020



Liebe Patienten, liebe Eltern, liebe Kinder

Aufgrund des nahenden Winters möchten wir Ihnen konkrete Tipps und Tricks geben, wie Sie gesund & stark bleiben.

- Gelassen und im Vertrauen bleiben. Jeder Sturm geht vorüber.
- Über die kleinen Dinge freuen und das «zu sich selbst kommen» geniessen!
- Sonne tanken so oft es geht!

Täglich einnehmen:

- Vitamin C (Präparate oder ganz viele Früchte!), Vitamin D3 und Zink (wir sagen Ihnen gerne wieviel)
- Echinacea (Sonnenhut) – Extrakt (z.B. EchinaMed forte: 2xtgl eine Tablette lutschen oder Echinaforce junior für Kinder: 3-6xtgl eine Tablette lutschen)
- Wasser mit Zitrone und Ingwer trinken (heiss oder kalt, je nach Gusto), Thymiantee mit rohem Honig trinken (nicht bei Kindern <12Mt.)

Wenn Erkältungssymptome kommen:

- L-Lysin z.B. von Burgerstein 3xtgl. 1Tbl.
- Als homöopathische Mittel scheinen u.a. Gelsemium C30, Eupatorium C30 und Bryonia C30 je nach Symptomen indiziert zu sein
- Bei Erkältungssymptomen lohnt es sich eine aufgeschnittene Zwiebel neben das Bett zu stellen und die Einnahme von Vitamin C und Zink zu steigern

Mit den besten Gesundheitswünschen und lieben Grüssen

Euer Team der Integrativen Medizin Innerschweiz AG