

Brunnen, 8.11.2023



Liebe Patienten, liebe Eltern, liebe Kinder

Auch dieses Jahr möchten wir Ihnen/Euch vor dem nahenden Winter ein paar Tipps geben. Unsere «Basis-Empfehlungen» bleiben unverändert:

- Weiterhin gelassen und im Vertrauen bleiben. Jeder Sturm geht vorüber.
- Sich über die kleinen Dinge freuen und sie geniessen.
- Sonne tanken so oft es geht!

Als Basistherapie bewährt sich (neu mit PropolisPure):

- Vitamin C - für empfindliche Menschen gerne auch als Micro-C* – oder ganz viele Früchte (Hagebutte, Kiwi, Orangen, Tomaten, etc.)
- Zink (als Präparat, am Besten als Zinksulfat* und in Linsen, Kürbiskernen)
- Vitamin D3 (oder Sonne tanken)
- PropolisPure* (Extrakt ohne Alkohol ohne Propylenglykol)
- 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 (Honig nicht bei Kindern <12Mt.).

Wenn Erkältungssymptome kommen:

- L-Lysin z.B. von Burgerstein 3xtgl. 1Tbl. oder von Vimergy*
- Katzenkralle (Cat's Claw*), Goldsiegel (Goldenseal*) und PropolisPure* (Dosis steigern) sind hilfreich gegen Bakterien und Viren
- 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 deutlich zu steigern.

Mit den besten Gesundheitswünschen und lieben Grüssen

Euer Team der Integrativen Medizin Innerschweiz AG

*beiliegend eine Information, wo diese Supplemente bezogen werden können – wir erhalten keine Zuwendungen und es besteht kein finanzieller Interessenkonflikt.