

Wertvolle Tipps für eine herausfordernde Zeit !

Corona covid 19 Maßnahmen unbedingt einhalten ,

ich würde sie sogar wie folgt erweitern:

Wenn Sie das Haus verlassen, verwenden Sie **Coldamaris plus Nasenspray**.

Ein Wirkstoff aus der Rotalge bildet einen Schutzfilm auf der Nasenschleimhaut und verhindert so das Eindringen von Viren. Verwenden Sie die FFP2 Maske, diese schützt auch Sie selbst.

Wenn Sie dann nach Hause kommen, Hände mind. 30 Sek. Waschen und gurgeln. Dr. Dr. Kristoferitsch Zahnarzt aus Feldbach, empfiehlt 3 Mundspülungen **Listerine cool mint, Iso Betadine und Dequonal** um den Hals und Rachenraum von Viren zu befreien. Gibt es in der Apotheke.

Tipps für ein gestärktes Immunsystem

80% unserer Immunkraft sitzen im Darm, es ist daher nicht unwesentlich was wir essen. Das sollte regelmäßig auf unserem Speiseplan stehen :

Prä und Probiotika wie Birnen, Leinsamen, Hafer und Haferflocken, Roggen, Zwiebel, Sauerkraut milchsauer vergoren nicht pasteurisiert (nicht bei Histaminintoleranz), Obst und Gemüse aus der Region, Aronia, Joghurt..

Gewürze haben zellschützende Wirkung, Sternanis, Ceylonzimt, Gewürznelken..
Ein köstliches Getränk für die kalte Jahreszeit: 1/2l Apfelsaft mit 1/4l Wasser mischen und 1 Zimtstange, 3 Gewürznelken und 1 Sternanis aufkochen und 6 Min. ziehen lassen

In der Zeit von Oktober bis März Vit. D und Zink zuführen

Dauerstreß vermeiden und regelmäßige Bewegung an frischer Luft hält unser Immunsystem fit, Entspannungs und Atemübungen stärken uns