

nächste Grippezeit kommt bestimmt! Was kann ich tun?

Die

Und wenn ich krank bin?



Ueber's ganze Jahr: Gesunde Lebensweise

 Regelmässig Bewegung an frischer Luft, viel Schlafen, Ernährung mit frischen, saisonalen, einheimischen Produkten, Stress erkennen und die auslösenden Probleme suchen und lösen, wenn nötig mit Hilfe von Fachleuten.

Herbst-Frühling: Prophylaxe

- Befeuchten der Schleimhäute mit feuchter Luft im Schlafbereich (45% relative Luftfeuchtigkeit), Nasensalbe
- Echinaforce, frisches Obst,
- Paracelsus-Grippe-Prophylaxe 1-2x/Winter spritzen
- Influenzaimpfung (Empfehlung BAG: chronisch Kranke)

Denken Sie daran, wir sind nicht machtlos, wir haben es weitgehend in der Hand wie unsere Abwehr auf einen Eindringling reagiert. Stärken Sie Ihr Immunsystem!

Therapie bei ersten Anzeichen:

- Spenglersan Virus influenza D3 Nasen-Spray
- Inhalieren mit Eucalyptus/Lavendel/Nasobol ect.
- Nasensalbe alle 1-2h (z.B. Rüedi)
- Echinaforce (z.B. Echinamed Lutschtabletteen)
- Burgerstein Vitamin C oder Topvital
- Sinupret 3x1 (pflanzliches Produkt)
- Ceres Tropfen (z.B. Tropaeolum majus)
- Bei Hustenreiz: Blackcurrant Grether's Pastillen
- Hustensirup, z.B. Santasapina® Sirup
- Viel warmen Tee trinken, viel schlafen

Vorbeugen ist besser als Heilen:

Orientieren Sie sich über unser reichhaltiges Angebot zur Stärkung Ihres Immunsystems unter:

www.Praxis-Raumkraft.ch

www.Praxis-Raumkraft.ch, Praxis für Gesundheit in Körper und Raum, Museggstrasse 8 in 6004 Luzern