

Erkältungs-Guide



- Bei leichten Symptomen wie Kopfweg, Halsschmerzen, Brainfog >> beim Gefühl krank zu werden >> keine Sporteinheit, nur leichte Spaziergänge; möglichst wenig Stress
- 100 mg Zink über den Tag verteilt nehmen, am besten zum Essen
- 3 g Vitamin C über den Tag verteilt nehmen
- D3 und K2; Cod Liver Oil/Omega-3
- Chaga/Reisch/Beta-Glucan/Colostrum >> erhöhte Immunschlagkraft und Antientzündung
- Proteine etwas hochfahren
- Viel Wasser trinken, idealerweise Thymian- oder Salbeitee in hoher Qualität
- Versuchen früher ins Bett zu gehen und möglichst viel erholsamen Schlaf zu bekommen
- 1 EL Propolis in Wasser vor dem Schlafen
- Kampher-Balsam auf Stirn, unter die Nase, auf den Hals und auf die Fußunterseite >> Blutzirkulation >> Immunsystem
- Wick Medinait, falls Erkältung ausgebrochen ist mit Fieber über 38 Grad
- Krankheit akzeptieren, sich schonen und das Beste daraus machen >> Buch/Film, was/den man schon ewig lesen/schauen wollte >> Dinge tun, zu denen man sonst zu selten kommt
- Krankheit als erzwungene Ruhephase ansehen, die man sich dann auch nehmen sollte