

Stärkung der Abwehrkraft als natürlicher Schutz gegen Coronaviren, Influenza und anderen Infektionen

Warum denkt niemand an die Stärkung des Immunsystems? Die ältere Generation kannte noch die guten alten Hausmittel wie etwa Lebertran, heiße Zitrone und Zwiebelwickel. Es wird oft vergessen, dass man selbst einige einfache aber wirksame Maßnahmen ergreifen kann, um sich besser zu schützen. Das bedeutet ausdrücklich nicht, dass man dadurch einen 100%igen Schutz vor einer Ansteckung hat, aber der Körper kann mit einer möglichen Infektion viel besser umgehen, es kommt zu weniger Komplikationen. Neben häufiges gründliches Händewaschen und Abstand halten können Sie folgende sinnvolle Maßnahmen ergreifen:

- 1. Vitamin D-Spiegel auf einen Blutwert zwischen 50 - 70ng/ml bringen bzw. halten.** Als Erhaltungsdosis wären das für einen Erwachsenen mit 70kg Körpergewicht etwa 5000 I.E. pro Tag. Da im Winter die meisten Menschen in Deutschland Werte unter 30ng/ml aufweisen, muss erst durch eine Stoßtherapie von 300.000 bis 400.000 I.E. (auf mehrere Tage verteilt) der Mangel ausgeglichen werden. Günstiges Vitamin D-Öl mit 5000 IE pro Tropfen gibt es im Internet zu kaufen.
- 2. Magnesium als Kofaktor zu Vitamin D supplementieren: ca. 400mg pro Tag**
- 3. Zink täglich 20 -25mg, Vitamin C 250 – 400mg über den Tag verteilt während der Pandemie**
- 4. Moderaten Sport betreiben, tägliche Bewegung stärkt das Herz-Kreislaufsystem und versorgt den Körper mit mehr Sauerstoff. Alkoholkonsum und Rauchen vermeiden**
- 5. Gesunde vitalstoffreiche Ernährung, viel Obst und Gemüse, rote Beeren, damit unser Körper gut versorgt ist mit Mikronährstoffen und Enzymen. Es gibt in der Natur viele antiviral wirkende Stoffe wie etwa: Knoblauch, Zwiebel, Bärlauch, Propolis uvm.**
- 6. Lachen stärkt das Immunsystem 😊.**

Mit freundlicher Empfehlung,

**Dr. Christoph Roggendorf, Privatärztliche Praxis für Naturheilkunde,
Tel.:0221-523030 (tel. Sprechstunde vormittags zwischen 10:00 und 11:00 Uhr)**

Weitere Informationen finden Sie auf: www.spitzen-praevention.com und www.vitamindservice.de und www.vitaminDticker.de