



## Gehen Sie in die Offensive – gegen Erkältung und Grippe

Wenn die Tage kürzer werden und die Temperaturen sinken, dann steigt das Risiko einer viralen Infektion mit Erkältungs- oder Grippeviren an.

Die typischen Symptome sind bekannt:

- Kopf- und Gliederschmerzen
- Allgemeine Mattigkeit
- Fieber
- Brennende Schmerzen an den Schleimhäuten der Nase und des Rachens

um nur einige zu nennen.

Bei viralen Infekten kann meist nur eine Linderung der Symptome mit geeigneten Arzneimitteln erzielt werden.

Was können Sie also tun, um erst gar nicht an einem grippalen Infekt zu erkranken?

Hier die Tipps der Praxis Atempause:

- Waschen Sie sich mehrmals täglich die Hände gründlich mit Seife. Vor allem nach Benutzung des öffentlichen Verkehrs und immer da, wo Sie mit mehreren Menschen in Kontakt kommen. Tragen Sie eine kleine Flasche mit Händedesinfektionsmittel auf sich, für den Fall, dass Händewaschen irgendwo mal nicht möglich ist.
- Achten Sie auf eine sehr gute Mundhygiene. Verwenden zusätzlich zum Zähneputzen mehrmals täglich eine Mundspülung und gurgeln Sie damit auch den Rachen.
- Stärken Sie Ihr Immunsystem. Wir haben hervorragende Produkte für Sie und beraten Sie gerne.
- Vermeiden Sie trockene Nasenschleimhäute. Eine gute Nasensalbe hilft dabei.
- Achten Sie auf eine vitaminreiche und ausgewogene Ernährung mit einem hohen Anteil an frischen Produkten.
- Schlafen Sie genug. Ein erholsamer Schlaf ist nicht nur die Grundlage für körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, sondern auch für ein starkes Immunsystem



- Trinken Sie genug. 1,5-2 Liter pro Tag sollten es schon sein. Vermeiden Sie dabei Süssgetränke mit hohem Zuckeranteil. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr hilft Ihrem Körper bei der permanenten Entgiftung über die Nieren.
- Leben Sie genussvoll! Ja, Sie haben richtig gelesen. Geniessen Sie das Essen, das Trinken, den Sport, das Lesen, die Pausen... Kurz gesagt, geniessen Sie das Leben! Lebensfreude macht gesund und hält gesund.

Was tun bei ersten Anzeichen ?

Wenn Sie spüren, dass sich ein grippaler Infekt anbahnt reagieren Sie sofort!

Wir empfehlen:

- Ein heisses Erkältungsbad
- Lindenblütentee
- Früh ins Bett gehen, schwitzen und schlafen

Zusätzlich empfehlen wir zum Beispiel:

- Artemisia Annua: mit dem Wirkstoff Artemisin und entzündungshemmenden Polyphenolen.

Wirkt hervorragend gegen Viren und kann als Kapseln oder als Tee angewendet werden.

Ganz nebenbei:

Wussten Sie, dass ein gesunder Darm wichtig ist für ein starkes Immunsystem?

Ist die Darmflora nicht im Gleichgewicht, verliert das gesamte Immunsystem an Stärke. Wenn Sie an unklaren Symptomen wie Durchfall, Verstopfung, starken Blähungen oder sogar an Darmkrämpfen leiden, wäre eine Abklärung sinnvoll.

Wir sind für Sie da!

Ihre Praxis Atempause

