

Corona

Kurzfristige Prävention- und Unterstützung des Immunsystems

Integrative Therapie

Im Folgenden möchten wir diverse **immunregulierende** und **antivirale Präventionsmassnahmen**, die sich erfahrungsgemäß im Praxisalltag bewährt haben, weitergeben:

- Nutzen Sie die Ruhe und sorgen Sie für ausreichend Schlaf
- Trinken Sie ausreichende Mengen (mind. 1.5 – 2 Liter pro Tag) an Wasser, Zitronenwasser, Kokoswasser, Kräutertees und dgl. um ihre Lymphe zu unterstützen
- Nehmen Sie naturnahe, antivirale, vitalstoffreiche Ernährung zu sich: Obst, Gemüse, Salate, viel Kräuter, Wildkräuter, Gewürze (u.a. Bärlauch, Knoblauch, Zwiebel, Curcuma, Zimt, Ingwer)
- Essen Sie gemächlich und bewusst. Kauen Sie gründlich. Bedenken Sie dass die Vorverdauung im Mund stattfindet. Dank gründlich gekauter Nahrung wird das darmassoziierte Immunsystem, welches 80% unseres Immunsystems ausmacht, erheblich geschont.
- Verzichten Sie so weit wie möglich auf Nahrungsmittel, die den Darm längerfristig belasten: dazu gehören glutenhaltige Lebensmittel, tierische Produkte, künstliches Süßes.
- Vielleicht nutzen Sie die Zeit mit intermittierendem Fasten.
- Entspannen Sie sich mit liebevoller Achtsamkeit, nutzen Sie die Zeit für SICH.
- Praktizieren Sie Meditation, Yoga, Qigong. Nachgewiesen durch die Neuropsychimmunologie wird Angst- und Stress dadurch abgebaut. Daraus ergibt sich ein starker positiver Effekt auf unser Immunsystem.
- Bewegen Sie sich täglich in der Natur, wenn es geht auch ein wenig barfuss morgens im Garten und mit richtigem Atmen (langsam und tief durch die Nase einatmen und langsam durch den Mund ausatmen).
- Basis Empfehlungen der Praxis Meersseman und DensSana:
 - Homöopathische Konstitution und Akutmittel
 - Formel EID: 1-2 Kapseln pro Tag (allgemeine Immununterstützung)
 - Formel MISEN: 1 Kapsel pro Tag (Regulierung der Neuro-Endokrino-Immunachse bei Angstzuständen und Stress)
 - Vitamin C (reduziert) 3000mg pro Tag
 - Vitamin D 8000IE pro Tag
 - Magnesium mind. 300 mg

- Zink mind. 10 mg
- Genügend Spurenelemente und B – Vitamine
- Omega 3 Fette DHA /EPA
- Brokkoli Knospen
- Melatonin Liposomal
-

Zu ihrem Wohlbefinden möchten wir Sie daran erinnern, dass gesetzliche Präventionsmassnahmen durchaus dazu beitragen, Ansteckungswellen zu verlangsamen.

Die von uns angewendete **integrative Therapie** stärkt **langfristig die Adaptationsfähigkeit und Flexibilität des hochvernetzten Immunsystems.**

Wir können ihre Grundregulation austesten und dabei feststellen ob wichtige Nährstoffe fehlen oder mangelhaft sind und ob dadurch spezifische Körpersysteme aus dem Gleichgewicht geraten sind.

Kristof Meersseman mit Praxis - Team und Dr. med. dent. Gül Seyhan

Falls Sie Unterstützung wünschen, zögern Sie nicht, uns zu [kontaktieren](#).
Gerne sind wir für Sie da!