



FUNDAMED

ARZTPRAXEN

Rezept Zwei-Wochen-Therapie bei akutem grippalen Infekt

(Schweine-, Vogel-, „normale“ Grippe, Corona-Virus u. v. a. m.)

1. Essen & Trinken & Nahrungsergänzung

Behandlung	Dosierung Kinder (unter 14) jew. 50%	Hinweise
Wasser	mind. 40 ml pro Kilogramm Körpergewicht (z.B. bei 70 kg = 2,8 l / Tag)	über den Tag in kleinen Mengen verteilt!
Gemüse & Obst	drei Hohlhand-Mengen frischem Gemüse und Obst pro Tag essen	„artgerechte“ Produktion also bio & öko & saisonal & regional
Eiweiß (Proteine) (max. 180g/Tag)	2 Gramm reines Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht (Schwangere, Leistungssportler, bald oder frisch Operierte: 2,0 - 2,5)	bei Protein-Shakes: biologische Wertigkeit mind. 130, Eiweißquellen: bio & öko & regional und auch vegan möglich, aus „artgerechter“ Zucht & Anbau
Retardiertes VITAMIN C (langsame Freisetzung)	2 x 3 g (bis 2 x 5 g) pro Tag also bis 10 Gramm Vitamin C für Kinder z.B. Lutschtabletten!	für Neueinsteiger: 2x1g/Tag, dann tgl. um je 2x1g steigern.
Vitamin D	ca. 60 IE/kg Körpergewicht / Tag z.B. 25 kg KG = ca. 1500 IE	flüssig oder als Kapsel
Zink	2 x 60 mg / Tag ab 12. Lj. (3-11. Lebensjahr die Hälfte)	bewährt als Zink-picolinat, -bisglycinat und -malat
Omega 3	als Öl oder Kapsel (auch vegan) 2 - 4 Gramm Öl/ Tag	Wild, Makrele, Hering, Lachs, Leinöl, Chiasamen
Pflanzen-Cocktail für Erwachsene	3 x 3 für 3 Tage 2 x 2 für 2 Tage, danach 2x1	z.B. Phyto Biotika® alternativ: z.B. Knoblauch, Curcuma, Zwiebeln, Brokkoli u.v.a.m.
IMMUN-BOOSTER	2 x 2 Tabl. für 5 Tage, dann 2 x 1 bis zur Genesung	Spermidin CellImmun®
POLYPHENOLE	2 x 1 Kps. für 5 Tage, dann 1 x 1 bis zur vollst. Genesung	Cistus Extrakt Kps.

2. Hygiene:

- A. Nies- und Husten-Etikette einhalten
- B. Hände mit Seife waschen (mind. 20 Sekunden)

3. Lebensweise

- A. körperliche Schonung - kein schwitzender Sport für 14 Tage ab dem letzten Krankheitstag!
Tipp: Ende der Schonfrist im Kalender eintragen!
- B. erholsamer Schlaf - z.B. Mittagsschlaf 20 Minuten
- C. bewährte „Hausmittel“ anwenden (z.B. Halswickel)
- D. Reduktion von Streit & Angst & Stress + digital detox
also Vermeidung ständiger Negativ-Nachrichten - das entlastet auch das Immunsystem!

-
- Die Nahrungs-ERGÄNZUNG-smittel ersetzen nicht eine ausgewogene, artgerechte Ernährung sondern ergänzen diese!
 - Bei Kindern bis zum 12. Lebensjahr gilt für Nahrungs-ergänzungsmittel: jeweils die Hälfte der empfohlenen Dosis der Erwachsenen! Bei Dosierangaben nach Körpergewicht gilt das Körpergewicht, nicht das Alter!
 - Ideale Basis für eine nachhaltige Gesundheit ist eine genaue Analyse des Immunsystems über Blut, Speichel, Urin und Stuhl als BodyCell-Analyse
 - Nach den 3 Wochen Infektdauer umstellen auf Rezept „**Prophylaxe ...**“ und „**Gesundheit & Vitalität**“)