

NATURHEILPRAXIS

Carol Muchenberger



Mit meinem Schreiben möchte ich in keiner Weise den medialen Hype, welchen das Coronavirus zur Zeit bringt, unterstützen. Bei meinen Gesprächen mit den Klienten in meiner Praxis höre und spüre ich, dass viele Menschen verunsichert sind. Deshalb möchte ich Ihnen gerne wichtige Präventionsmassnahmen, sowie Empfehlungen und Tipps aus der Pflanzenheilkunde weitergeben, mit denen Sie einem viralen Infekt vorbeugen können.

Da das Coronavirus sehr infektiös ist, gilt es alle Massnahmen zu ergreifen, um sich nicht zu infizieren. Nach aktuellem Wissensstand wird das Virus über die Hände und durch Tröpfcheninfektion (Niessen, Husten) übertragen und gelangt über die Schleimhäute v.a. in Nase und Mund in unseren Körper. **Die wichtigste Massnahme ist daher die Einhaltung der Hygieneregeln.** Dazu gehören:

- **Verzichten Sie auf die üblichen Begrüssungszeremonien** wie Händeschütteln und Küsschen geben
- **Waschen Sie die Hände gründlich** wenn Sie nach Hause/an Ihren Arbeitsplatz kommen, vor dem Essen, Zwischendurch je nach Kontakt und Tätigkeit und vor und nach dem Toilettengang - als Alternative können Sie die Hände auch desinfizieren
- **Greifen Sie nicht ins Gesicht oder die Augen**, ausser Sie haben sich gerade vorher die Hände gewaschen
- **Niessen und husten** Sie in die Armbeuge oder in ein Nastuch, welches Sie sofort entsorgen
- Vermeiden Sie grosse Menschenansammlungen.

Heilpflanzen zur Stärkung Ihres Immunsystems:

Mit einem starken Immunsystem sind Sie besser vor einer viralen Infektion geschützt. Es stehen dafür verschiedene Heilpflanzen und pflanzliche Präparate zur Verfügung: :

- **Zistrose:** hat bei in-vitro-Untersuchungen eine antivirale und antibakterielle Wirkung gezeigt;

Darreichung: als Tee oder Fertigpräparat wie "*Cystus052 von Pandalis*"

- **Rosa canina** wirkt stärkend auf das Immunsystem und hat eine bemerkenswerte antivirale Wirkung. Darreichung: als Gemmo-Spagyrikspray
- **Ingwer** hat ebenfalls bei in-vitro-Untersuchungen antivirale Wirkung gezeigt und ist immunmodulierend. Darreichung: Gerichte mit Ingwer ergänzen oder als Tee
- **Thymian** wirkt stark antibakteriell, antiviral, abwehrsteigernd. Darreichung: als Tee oder Urtinktur von Ceres
- **"Virus influenza A comp."** von Spenglersan, unterstützt das Immunsystem. Darreichung: Spray der auf die Haut oder Oral angewendet wird
- **Aromatherapie mit verschiedenen ätherischen Ölen** wie Thymian, Eukalyptus, Rosmarin, Zitrone, etc wirken antiviral
- Vitamin C, D3 und Zink stärken das Immunsystem

Gesunder Lebensstil

ist die Basis für ein intaktes Immunsystem. Zu einem gesunden Lebensstil gehören:

- ausreichend Schlaf
- ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse, frischen Kräutern
- viel Trinken
- regelmässige Bewegung an der frischen Luft
- Räume öfter kurz lüften
- Stress vermeiden

Wie kann ich Sie in der Praxis zusätzlich unterstützen:

- Sind Sie immer noch verunsichert? Gerne stehe ich Ihnen für ein **beratendes Gespräch** zur Verfügung oder stelle Ihnen eine **individuelle Präventionstherapie** zusammen.
- Mit **Fussreflexzonen**therapie wird der Körper gestärkt und Stress abgebaut.

Ich finde es wichtig, dass wir die Situation ernst nehmen, uns aber nicht in Panik versetzen lassen! Nun wünsche ich Ihnen eine gelassene und gesunde Zeit. Zögern Sie nicht, sich bei Unsicherheiten bei mir zu melden. Ich freue mich auf Sie!

Herzlichst - Ihre Carol Muchenberger

Naturheilpraxis Carol Muchenberger

Florastrasse 42, Haus A

8610 Uster

076 417 17 58

E-Mail Adresse:

info@carol-muchenberger.ch