



Maßnahmen gegen Corona, Grippe u. a. Viren/Erreger

Vorbeugende + aktive Maßnahmen im Falle einer Erkrankung

Alle Rezepturen, Infoblätter und Vorschläge zum freien Download auf: www.heilzeit.com

Alle Angaben ohne Gewähr, Anwendung auf eigene Gefahr!

U. U. LEBENSWICHTIG(!): Wenn Sie Allergiker, krebserkrankt, lungenkrank (Asthma, COPD, Sarkoidose, etc.) sind, an einer Autoimmunerkrankung leiden oder Sie sich sonst irgendwie unsicher oder schwanger sind, sprechen Sie sämtliche hier dargestellten Vorschläge mit dem Arzt/Heilpraktiker Ihres Vertrauens – **BEVOR** Sie die hier dargestellten Maßnahmen ergreifen – ab!

Mit all diesen Maßnahmen stärken Sie Ihr Immunsystem und schwächen zudem evtl. vorhandene Virenstämme ab. Wenn wir alle diszipliniert, d.h. täglich das Gleiche tun, tragen wir aktiv dazu bei, dass sich der Erreger nicht mehr so explosiv ausbreiten kann – das rettet u.U. auch Ihr Leben!

Maßnahmen abfotografieren, Infoplakat hängen lassen!



Bevor Sie das Haus verlassen



Vor dem Verlassen des Hauses ätherische Öle, wie etwa Eukalyptus, oder Zitrone sanft je 1 Tropfen in den Mund und Nase geben.

Für zwischendurch in Bus/Bahn/Zug



Hervorragende Kombination gegen Viren!

Täglich 3 x 3 Sprüh-Hübe in der Ellenbeuge verreiben



Regt das Immunsystem an mehr Abwehrzellen zu bilden. Kolloide enthalten versch. abgeschwächte/abgetötete Influenza-Erreger.

Nacken heiß duschen!



Den Nacken täglich heiß abduschen oder massieren für mindestens 3 Minuten, dies regt das Immunsystem an.

Täglich Hals/Rachen massieren!



Den Hals/Rachen mittelkräftig auf und ab massieren mit Daumen und Zeigefinger für 2 Minuten, das regt das Immunsystem an.

Vitamin C besonders wichtig!



Die Bioverfügbarkeit von z.B. Heilpilzen und anderen Arzneien wird durch Vitamin C enorm erhöht. Die Acerola-Kirsche hat den höchsten Vitamin C Wert, den es gibt!

Heilpilzkombination



Kombi aus Maitake, Reishi, Shiitake stärkt enorm das Immunsystem!

3 x 10 Tropfen/tgl.



Sehr gutes homöopathisches Komplexmittel gegen Viren!

1x tgl. 2-3 Tropfen mit 1 L heißem Wasser für 10 Min. inhalieren



Bei Verdacht auf eine Erkrankung die Inhalation 2x-3x/tgl. wiederholen.

Antivirales Raumspray Rezeptur auf: www.heilzeit.com



Anti-Virale Tees



Dazu gehören Aufgüsse von frischem **Ingwer**, **Holunderbeeren-Sirup** oder **Ku Shen Tee** (hochwirksam gegen Corona) aus der TCM. **TCM-Tee-aufguss auf: www.heilzeit.com**

1x/tgl. Brust mit Tigerbalm einreiben



Tigerbalm „weiß“

Enthält hochwertiges Menthol und ätherische Öle wie Campher, Levomenthol, Cajeput- und Pfefferminzöl.

Antivirales Mundspülung Rezeptur auf: www.heilzeit.com



Viel frische Luft (Spaziergang) und mindestens 8 Stunden Schlaf!

2x/tgl. Nasendusche nach dem Zähneputzen



Mindestens 100 ml Nasensalz-Wassermischung mit je 1 Tropfen ätherischen Öl anreichern (z.B. Eukalyptus, Myrrhe, Zitrone). **Wichtig:** Nach 4-6 Wochen muss die Nasendusche unbedingt mindestens 20 Minuten gut ausgekocht oder ersetzt werden!
Rezeptur/Zubereitung auf: www.heilzeit.com