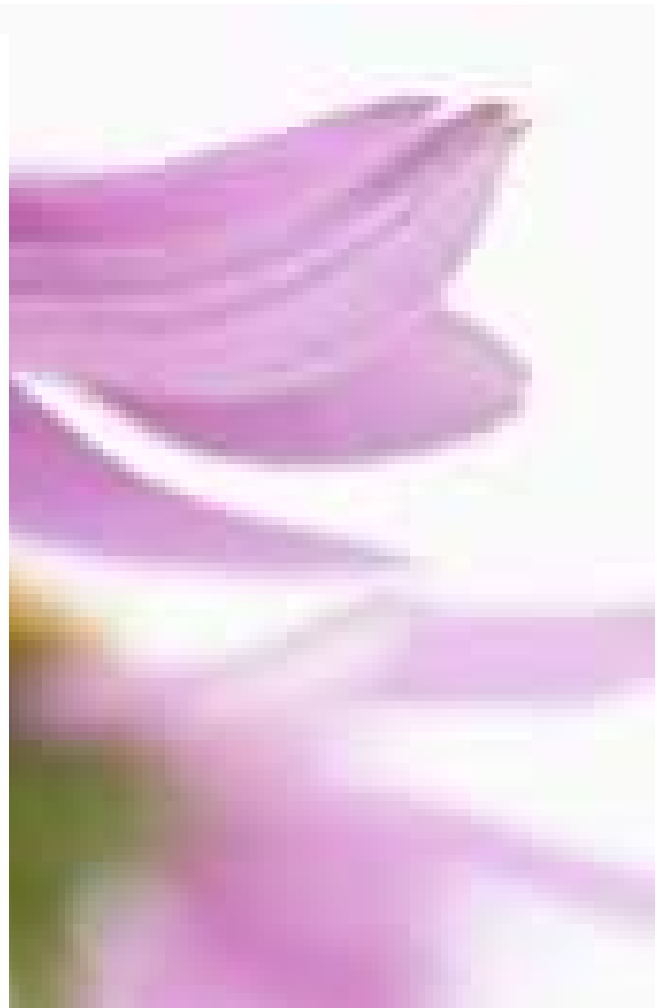


Selbsthilfe To-Go

Leitfaden aus der Naturheilkunde
von Marion Pütz



Schütze Dich vor Infektionen

Praxis für Körperarbeit und Naturheilkunde
Marion Pütz

M P
Marion Pütz
Alles stimmig

Selbsthilfe To-Go: Schütze dich vor Infektionen

Infektfrei bei Corona, Grippe, Erkältung und Co

Intro

Gratulation und ich freue mich sehr, dass Du diese Selbsthilfe To-Go erworben hast! Für den optimalen Gebrauch möchte ich vorab ein paar Hinweise geben:



die Auswahl der Präparate habe ich nach dem Prinzip "Nature first" – also zuerst natürliche Präparate - gemacht. Es sind hochwirksame Präparate der Naturheilkunde, aus Phytotherapie, Anthroposophie, Spagyrik (Heilpflanzen), Biochemie nach Dr. Schüßler und der orthomolekularen Medizin (Vitamine und Mikro-Nährstoffe)



Jede Selbsthilfe To-Go ist ein kompletter Leitfaden für das jeweilige Thema. Und es ist mehr als nur „ein guter Tipp“ oder eine Auflistung von Präparaten für Deine Hausapotheke. Meine Erfahrung aus mehr als 20 Jahren Naturheilkunde und die Entwicklung sowie neue Erkenntnisse in der Medizin spiegeln sich in den Anleitungen wieder.



Wird dann alles wieder gut, wenn ich Selbsthilfe To-Go bei mir anwende? Grundsätzlich wirkt Naturheilkunde und fördert die Selbstheilung. Die Natur ist einfach unsere beste Apotheke! Je nach individueller Vorgeschichte oder bei chronischen Krankheiten kann es jedoch sein, dass Du einen noch individuelleren Behandlungsplan brauchst. Zögere bitte nicht, diesen dann bei mir anzufordern.



Sollte es Dich doch schlimmer erwischt haben, sodass Du trotz Anleitung von Selbsthilfe-to-Go mit dem Infekt nicht mehr alleine zurechtkommst, kannst Du gerne meinen Rat einholen oder Du suchst umgehend einen Arzt Deines Vertrauens auf.



Damit die Präparate eindeutig in jeder Apotheke zu bekommen sind, habe ich vor jedem Präparat die sogenannte PZN aufgeführt. Das ist die Pharma-Zentralnummer, also eine eindeutige Identifikation, damit es zu keinen Verwechslungen kommen kann.



für alle Fälle und wenn Du weitere Fragen hast oder einen speziellen Behandlungsplan für Dein Immunsystem möchtest, hier nochmal der Link auf meinen Online-Kalender bei www.doctena.de

Dort kannst Du jederzeit einen Termin für Dich buchen

https://www.doctena.de/de/behandler/Marion_Puetz-1288124#19291

Ich wünsche Dir viel Erfolg und Gesundheit bei der Umsetzung nach dem Motto: "mach's nach, aber mache es genau nach!"

Infektfrei bei Corona, Grippe, Erkältung und Co

 **sofort, bei den ersten Anzeichen eines Infektes, egal ob durch Viren oder Bakterien verursacht, beginnen mit: (diese Dosierungen gelten für Erwachsene)**

- (PZN 05871917) VitaminC-300-Depot+Zink, Salus 30 St. TBL
4 - 5 x 1 Tabl. tägl. unzerkaut
- (PZN (13978701) VitaminD3-K2 ÖL_forte_DrJacobs 20ML TRO
1 x tägl. 4 Tro. am 1. Und 2. Tag morgens bis mittags, danach 1 x tägl. 2 Tro.

Und bei viralen Erkrankungen (z.B. Corona, grippaler Infekt) zusätzlich:

- (PZN 17150241) Selen-loges 200 myg, 60 ST TAB
1 x tägl. 1 Tabl. morgens

→ Gleichzeitige Basismedikation:

(PZN 0958329) SpenglersanKolloidG 10 ML Spray
anfangs: 4 mal tägl. 10 Sprühstöße in die Ellenbeuge sprühen + auf der Haut verreiben, bei Besserung nur noch 2 mal täglich.

und

(PZN 12418414) CurcuZym 30 ST KAP
2 x tägl. 1 Kps- zur Mahlzeit, mit viel Flüssigkeit, vorzugsweise Wasser

 **Plus, je nach vorliegender Art des Infektes, spezifische/s Heilmittel dazunehmen:**

Corona – in allen Stadien

(PZN 01751033) BryoniaStannum 10X1 ML AMP
1 x tägl. 1 Amp. Trinken bzw. sprühen laut Anleitung im Anhang, bis zum Abklingen der Symptome im Atemtrakt

Grippaler Infekt – mit Fieber, Zerschlagenheitsgefühl

(PZN 6892904) AngocinAntilinfektN 50 ST FTA
für 2 - 3 Tage 4 x tägl. 4 Tabl. mit ausreichend Wasser, danach weiter mit 3 x tägl. 4 Tabl.
sowie

(PZN 1358241) Metavirulent 50 ML TRO
3 x tägl. 30 Tro. mit etw. Wasser

Erkältungsinfekt mit Husten

(PZN 05501600) Imupret N 50 ST. DRA
6 x tägl. 2 Dragees, nach Abklingen der Symptome 3 x tägl. 2 Dragees

Erkältungsinfekt mit Beteiligung der Nasennebenhöhlen (Sinusitis)

(PZN 01479157) Gelomyrtol forte 20 St. KPS
4 x tägl. 1 Kps. 30 Min. vor d. Essen, letzte Kapsel vor d. Zubettgehen; nach Abklingen der Symptome
2 x tägl. 1 Kps.

Das ist begleitend hilfreich:

- Gleich zu Beginn ein temperaturansteigendes Fußbad (mit Salz, oder Lavendelöl, oder Rosmarinöl)
- Auf viel Flüssigkeit über Kräutertees achten. Heilkräuter sind Thymian, Holunderblüten, Erkältungstee-Mischungen, Cystus Tee von Dr. Pandalis (nur über Apotheken) Yogi-Tea Halswärmer, Eberraute Actif Tee PZN 03399534
- Bettruhe bei Fieber, starkem Krankheitsgefühl

Die besten vorbeugenden Maßnahmen gegen jedwede Corona-Virus-Variante, Grippe, Erkältungen und Co liegen immer noch in einer guten Pflege des eigenen Immunsystems!

Bleibe aktiv durch stärkende Aufenthalte in der Natur und gestalten Sie Ihre Bewegungseinheiten um, wenn der gewohnte Kurs, das Fitnessstudio vorübergehend nicht erreichbar sind!

Bei außer-Haus-Angelegenheiten gibt es nach wie vor eine einfache Möglichkeit den Mund- und Rachenraum vor dem Eindringen von Erregern zu schützen. Wählen Sie aus den folgenden Helfern:

- PZN 11279005, Cystus Pandalis® Lutschtabletten, ca. alle 3h 1-2 Tabletten im Mund zergehen lassen, bei außer-Haus-Zeiten auch am Stück und hintereinander gelutscht. Diese sind auch für Kinder ab 12 Jahren geeignet.
- PZN 09929306, Kremo 058® Mundreinigungspastillen (Bio), nach Bedarf mehrmals täglich 1-2 Pastillen langsam im Mund zergehen lassen, bei außer-Haus-Zeiten auch am Stück und hintereinander gelutscht. Diese schützen speziell vor äußeren Einflüssen durch Viren. Der Geschmack ist für Kinder jedoch nicht unbedingt geeignet.
- für Kinder und Erwachsene gut geeignet sind Mundsprays, von denen ich Ihnen diese beiden vorstellen möchte:

- PZN 16316018 Innova Spray immun **Peppermint** 30ml SPY bis zu 12 x täglich alle Stunde jeweils 1 Sprühstoß direkt in den Mund/Rachen. Kinder v. 4 -10 Jahren bis zu 6 x 1 Sprühstoß oder
- PZN 14186793 Rachenspray Dr. Koll GemmoKomplex Nr. X 20 ml SPY: schwarze Johannisbeere und Heckenrose Bis zu 6 x 5 Sprühstöße

Über die gesamte Herbst- und Winterzeit hinweg an ausreichend Vitamin-D zur vorsorglichen Immunstabilisierung denken mit z.B. dem eingangs genannten VitaminD3-K2 ÖL_forte_DrJacobs (PZN (13978701) in einer Dosierung von 1 x tägl. 2 Tro: (entspricht 4.000 I.E.)

In diesem Sinne: stärke von vorne herein Dein Immunsystem und bleibe wohlauf und guten Mutes!

Anleitung für das Aufbrechen von medizinischen Glas-Ampullen zum Trinken/Sprühen:

Um den Inhalt der Ampulle in ein Trinkglas geben zu können, muss die Ampulle geöffnet werden. Wie macht man das?

- von der Ampulle oben das „Köpfchen“ abbrechen am farbigen Punkt, der am Ampullenhals angebracht ist. – Bitte immer von sich weg brechen und nicht zum eigenen Körper hin. Dabei ein Taschentuch um den Hals der Ampulle legen, damit Sie sich nicht an der Abbruchkante verletzen!



Alternative 1:

- nun den Ampullen-Inhalt mit einem dünnen Röhrchen oder Strohhalm (ein herkömmlicher wäre leider zu dick und passt nicht in den schmalen Hals der Ampulle) aufsaugen
- den Inhalt des Röhrchens für ca. 20 Sekunden im Mund behalten, bevor Sie herunterschlucken.

Alternative 2:

- in den Mundraum sprühen wie ein Spray mit Hilfe eines sog. Applikators, PZN 04714110 für 2ml Ampullen



den Applikator aufschrauben, die geöffnete Ampulle in den unteren Teil hineinstellen und dann das dünne Röhrchen in die Ampulle hineinführen. Jetzt den Applikator wieder verschließen durch zusammenschrauben und dann durch Drücken des Sprühkopfes (wie bei einem Spray) den Ampulleninhalt komplett in den Mundraum hineinsprühen.

Wichtiger Hinweis: Wie jede Wissenschaft ist die Medizin ständigen Entwicklungen unterworfen. Klinische Erkenntnisse erweitern insbesondere die medikamentöse Therapie. Bei allen diesen Empfehlungen, Applikationen und Tipps dürfen Sie darauf vertrauen, dass ich große Sorgfalt darauf verwendet habe. Dieser Leitfaden ersetzt jedoch nicht eine individuelle Diagnose und Behandlung. Jede/Jeder Nutzende ist für die Anwendung selbst verantwortlich. Eine Garantie kann nicht übernommen werden. Mein Leitfaden dient in keiner Weise als Ersatz für eine ärztliche Behandlung. Eine Haftung meinerseits für Personenschäden ist ausgeschlossen. Anwendung in Schwangerschaft, während der Stillzeit sowie bei Säuglingen und (Klein)kindern sollten, sofern nicht ausdrücklich im Beitrag beschrieben, in diesen Lebensphasen nicht ohne fachmedizinische Zustimmung angewendet werden. Diese Selbsthilfe to Go ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb Ihres privaten Rahmens ist ohne meine Zustimmung unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigung oder Speicherung und Verarbeitung in elektronischen und digitalen Systemen.

Notizen: hier ist Platz für eigene Notizen