



FUNDAMED

ARZTPRAXEN

Rp. 2-Wochen-Therapie bei akutem grippalen Infekt

(Schweine-, Vogel-, „normale“ Grippe, Corona-Virus CoV19 u. v. a. m.)

Behandlung	Dosierung	Hinweise
Eiweiß (Proteine) (max. 180g/Tag)	2 Gramm reines Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht	biologische Wertigkeit mind. 130, auch vegan
Wasser	mind. 40 ml pro Kilogramm Körpergewicht (z.B. bei 70 kg Körpergewicht = 2,8 l/Tag)	über den Tag in kleinen Mengen verteilt! Möglichst keine Plastikflaschen
Ballaststoffe	40 g/Tag für Erwachsene Kinder die Hälfte	Gemüse, grobes Haferblatt, Vollkorn, Akazienfaser, Pektin-Pulver o.ä.
Retardiertes VITAMIN C (langsame Freisetzung)	2 x 3 g (bis 2x5g) 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	einmalig 100.000 IE danach: 6000 IE pro Tag	flüssig oder als Kapsel
Zink	2 x 60 mg / Tag	bewährt als Zink-picolinat, -bisglycinat und -malat
Omega 3	als Öl oder Kapsel: 4 Gramm/Tag	Wild, Makrele, Hering, Lachs, Leinöl, Chiasamen
Pflanzen-Cocktail für Erwachsene	3 x 3 für 3 Tage 2 x 2 für 2 Tage	Phyto Biotika® alternativ: z.B. Knoblauch, Curcuma, Zwiebeln, Brokkoli u.v.a.m.
Pflanzen-Cocktail für Kinder 6-12 Jahre	3 x 2 für 3 Tage 2 x 1 für 2 Tage	Phyto Biotika® alternativ: z.B. Knoblauch, Curcuma, Zwiebeln, Brokkoli u.v.a.m.

WICHTIGE HINWEISE:

1. Trotz der Nahrungs-ERGÄNZUNG-smittel (NEM´s) täglich möglichst drei Hohlhand-Mengen frischem Gemüse und Obst essen
2. Bei Kindern bis zum 12. Lebensjahr: jeweils die Hälfte der empfohlenen Dosis der Erwachsenen
3. Bei Dosierangaben nach Körpergewicht gilt das Körpergewicht, nicht das Alter!
4. Körperliche Schonung (also kein schwitzender Sport) für 14 Tage ab dem letzten Krankheitstag!
Tipp: Ende der Schonfrist im Kalender eintragen!
5. Reduktion von Angst & Stress inkl. ständiger Negativ-Nachrichten entlasten das Immunsystem!
Weniger Handy-Wellen ebenso!
6. Nachhaltigkeit der Gesundheit nur möglich bei genauer Analyse des Immunsystems über Blut, Speichel, Urin und Stuhl beim Arzt
7. Nach den 14 Tagen umstellen auf FUNDAMED-Rezept „Artgerechtes Leben“

MESSEN - WISSEN - HANDELN — —> GESUNDHEIT

Im Hinblick auf sog. Abmahnvereine und ihren „Juristen“ ergeht folgender Hinweis: Dies sind persönliche Erfahrungswerte und Empfehlungen und ersetzen nicht die Arztkonsultation! Auch ein sog. „Heilversprechen“ wurde ausdrücklich nicht gegeben! ;-)