



FUNDAMED

ARZTPRAXEN

Rp. Prophylaxe vor Virus- bzw. Bakterien-Infektionen

(Schweine-, Vogel-, „normale“ Grippe, Corona-Virus CoV19, 20, 21 u.v.a.m.)

| Behandlung | Dosierung | Hinweise |
|--|---|--|
| Wasser | mind. 40 ml pro Kilogramm Körpergewicht (z.B. bei 70 kg = 2,8 l/Tag) | über den Tag in kleinen Mengen verteilt! Möglichst keine Plastikflaschen |
| Eiweiß (Proteine) (max. 180g/Tag) | 2 Gramm reines Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht (Schwangere, Leistungssportler, bald oder frisch Operierte: 2,5 - 3,0) | bei Shakes: biologische Wertigkeit mind. 130, Eiweißquellen: bio & öko und auch vegan möglich, immer aus artgerechter Zucht & Anbau! |
| Ballaststoffe | 40 g/Tag für Erwachsene Kinder die Hälfte | Gemüse, grobes Haferblatt, Vollkorn, Akazienfaser, Pektin-Pulver o.ä. |
| Retardiertes Vitamin C (Kapseln mit langsamer Freisetzung) | 4 Gramm pro Tag für Kinder z.B. Lutschtabletten! | möglichst immer mit Gemüse bzw. Obst (z.B. frische Zitrusfrüchte) einnehmen |
| Vitamin D | 6.000 IE pro Tag | flüssig oder als Kapsel, normale Sonne reicht nicht!!! |
| Omega 3 | als Öl oder Kapsel (auch vegan) 4 Gramm/Tag | Wild, Makrele, Hering, Lachs, Leinöl, Chiasamen |
| Multi-Versorger | Multi-Vitamin+Mineralstoff-Präparat lt. Herstellerangabe | als Kapsel oder Pulver oder Saft |

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. Wer seinen Zustand und Abwehrkraft genau einschätzen will, muss messen! Also Analyse des Immunsystems über Blut, Speichel, Urin und Stuhl beim spezialisierten Arzt
5. Siehe auch FUNDAMED-Rezept „Artgerechtes Leben“ mit 3 Säulen der Gesundheit:
 1. artgerechte Ernährung
 2. artgerechte Bewegung
 3. artgerechte Entspannung & Erholung

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! ;-)