

Geschätzte Patientinnen und Patienten

Auf Grund dessen, dass ich in letzter Zeit immer wieder mit Fragen zu naturheilkundlichen Schutzmassnahmen im Zusammenhang mit dem Coronavirus kontaktiert wurde, habe ich mich entschieden, Ihnen hier ein paar Alltagstipps mitzugeben um ihre Gesundheit zu unterstützen und um sich zu schützen!

Wichtig: Nicht verrückt machen lassen! Angst schwächt nachweislich das Immunsystem. Zahlen, wie viele tausend „normale“ Grippe-Opfer es jedes Jahr gibt, werden selten als Vergleich herbeigezogen geschweige denn in den Medien jeweils thematisiert. Am besten können wir handeln, in dem wir etwas FÜR uns und unsere Liebsten tun und nicht gegen das Virus anzukämpfen versuchen.

Viren sind Temperatur empfindlich, zu kalt oder zu heiss mögen sie nicht (deshalb macht der Körper als Reaktion bei Krankheit auch Fieber). Eine simple Methode ist also sicher das Waschen der Hände mit Seife. Gut zur Haut bei häufigem Händewaschen sind möglichst **natürliche Seifen** ohne Natriumlaurylsulfat. Wenn sie zusätzlich **mit ätherischem Öl** angereichert sind, wirken sie antiviral, antibakteriell und hautschützend. Ätherische Öle mit diesen Eigenschaften sind zum Beispiel Lavendel, Lemongrass, Palmarosa, Petit Grain, Bohnenkraut und viele Weitere.

Ein möglicher **Anti-Viren Handspray für unterwegs** zum selber machen (50ml Fläschchen mit Sprühaufsatz sind in der Apotheke erhältlich) oder in der Apotheke mischen lassen wäre Folgender:

- ° 30ml Trinkalkohol oder Alkohol von Zuhause z.B. Wodka, 20ml Wasser
- ° 5 Tropfen bio Zitrone - antiviral und fein duftend, erfrischend, klärend
- ° 5 Tropfen Palmarosa - antibakteriell und antiviral, hautberuhigend, Stress reduzierend
- ° 3 Tropfen Manuka - breitband Antiviral, entspannend, Immunsystem stärkend
- ° 2 Tropfen Zitroneneukalyptus oder Citronella - stark antiviral, stärkend, Luft reinigend

alles gut vermischt als Handspray für unterwegs oder als Raumspray zu Hause/ im Büro anwenden.

Ein häufig unterschätzter und wenig genannter Faktor ist die **Pflege der (Nasen- und Hals-) Schleimhaut**. Eine gut gepflegte Schleimhaut bietet die halbe Miete beim Schutz vor Keimen, die sich festsetzen könnten.

Zur Befeuchtung und gesund Erhaltung der Nasenschleimhaut können **biologisches, kaltgepresstes Kokosöl oder Schwarzkümmelöl** z.B. von Phytomed (sehr mild, sehr angenehm und stark Keim hemmend) mehrmals täglich am und im Naseneingang aufgetragen werden. Dies bildet nebst der Schleimhautpflege eine Sperre für das Festsetzen von Keimen.

Gleichzeitig unterstützend ist das einträufeln von Kochsalzlösung morgens und abends in die Nase oder das Spülen der Nase mit Kochsalzlösung. (Statt der Gekauften kann auch selber ein Pipettenfläschchen mit (abgekochtem) Wasser gefüllt werden und 2 grobkörnige Meersalz/Badesalzkörner darin aufgelöst werden.

Zusätzlich zu den genannten Massnahmen kann das Immunsystem gestärkt und unterstützt werden. Folgende Präparate haben sich hier bewährt:

- ° **Imperatoria Tropfen von Ceres** 3x/d 3-4 Tropfen in 1 Schluck Wasser getrunken - sehr stark im Geschmack, aber sehr stark Immunsystem stärkend. ACHTUNG: spätestens 2h

vor dem Schlafen gehen das letzte Mal davon einnehmen -> starker Immuntrigger kann wach machen

° **Spagyrikspray Ribes Nigrum von Phytomed oder Spagyros**, mehrmals täglich in den Mund gesprüht, wirkt auch Allergie beruhigend bei Heuschnupfen

° ein gutes Mittel für Kinder, alte Leute oder Menschen mit schwachem Immunsystem ist das **Gemmomazerat Heckenrose** (Rosa canina) z.B. von Spagyros - mehrmals täglich in den Mund gesprüht.

Bei ersten Anzeichen von Kratzen im Hals oder nach Kontakt mit kränkenden Leuten, kann das Lutschen von **Cistrose Tabletten** z.B. von Dr. Pandalis oder Cistus Lutschtabletten Sanct Bernhard sehr hilfreich sein beim Abwehrschutz!

Last but not least: eine ausgewogene, ballaststoffreiche, zuckerarme **Ernährung** mit frisch gekochten und möglichst biologischen Nahrungsmitteln sowie genügend **Schlaf**, **Bewegung** an der frischen Luft, und Entspannungszeiten sind wichtige Pfeiler in der Gesunderhaltung und Unterstützung der Abwehrkräfte!

Homöopathische Mittel können in Form von individuell für Sie gewählten Konstitutionsmitteln stark Immunstärkend wirken und bei akuten Beschwerden können homöopathische Akutmittel wertvolle Linderung und Stärkung bringen - fragen Sie ungeniert bei mir nach.

Ich wünsche Ihnen Allen viel Energie und ganz gute Gesundheit!

Die besten Frühjahrsgrüsse,
Leilani Keusen



PRAXIS KAHUNA | LEILANI KEUSEN

Weihergasse 7, 3005 Bern

Telefon: +41 79 455 81 50

www.homoeopathie-bern.com

HOMÖOPATHIE, ERNÄHRUNG
FRAUEN- UND KINDERHEILKUNDE

