

Superimmun durch den Winter

BASISVORSORGE

Deutliche Einschränkung von:

- > Fleisch
- > Weißmehl
- > Zucker
- > Milch

Tägliche Maßnahmen (je 10 Min.):

- > Yoga oder Qi Gong
- > Workout oder Joggen
- > Meditation oder Autogenes Training
- > Smoothies oder Ingwertee

Mit der Kraft der inneren Haltung zu:

- > Fülle
- > Freundlichkeit
- > Güte
- > Wohlwollen

Glückspilz-
bewusstsein



Stufe 1

Ich bin gesund und möchte mich optimal schützen

- > daily 365 (newXise): 2 × 2 Kapseln*
- > Immunkraft: 2 × 1 Kapsel*
- > Omega 3 plus: 1 × 5 ml*



Stufe 2

Ich fühle mich fiebrig oder Erkältungen um mich herum häufen sich

- > daily 365 (newXise): 2 × 2 Kapseln*
- > Omega 3 plus: 1 × 5 ml*
- > Forsythiae 10 (TCM): 2 × 1 TL*
- > Immunkraft: 4 × 1 Kapsel*
- > OPC-Kraft: 2 × 1 Kapsel*



Stufe 3

Ich habe eine schwere Erkältung und muss zu Hause bleiben

- > daily 365 (newXise): 4 × 2 Kapseln*
- > Omega 3 plus: 1 × 5 ml*
- > Forsythiae 10 (TCM): 2 × 1 TL*
- > Lungenkraft: 3 × 1 Kapsel*
- > Inflamm-Komplex: 3 × 1 Kapsel*



Superimmun durch den Winter



15 TIPPS FÜR STARKE ABWEHRKRÄFTE

Immunsystem stärken durch ...

- > ... antientzündliche Ernährung
- > ... ausreichende Flüssigkeitszufuhr (z. B. Ingwerwasser)
- > ... Sport und Bewegung
- > ... frische Luft und Licht
- > ... Stressreduktion
- > ... ausreichend Schlaf
- > ... positive Ausrichtung ("Glückspilzbewusstsein")
- > ... Lachen, Freundlichkeit, Wohlwollen u. Wertschätzung
- > ... Yoga, Qi Gong, Meditation und richtige Atmung
- > ... Sauna und Wechselduschen
- > ... Vitamin C, D sowie Selen und Zink
- > ... Vermeidung von Nikotin, Alkohol, Zucker u. Umweltgiften
- > ... Superfoods wie z. B. Knoblauch, Paprika, Brokkoli
- > ... gute Darmpflege und probiotische Sanierung
- > ... Naturmedizin aus Heilpflanzen, Gemüse, Wurzeln, Beeren und Algen

Dr. med. Ingfried Hobert

Facharzt für Allgemeinmedizin | Traditionelle Chinesische Medizin | Naturheilverfahren

Leinenweberstraße 19, 31515 Steinhude am Meer, Tel.: +49 5033 95030