

Merkblatt Corona Virus

Vieles haben wir in der eigenen Hand – was können wir tun?

Vermeiden wir eine mögliche Infektion.

Die Empfehlungen der Behörden ändern sich regelmässig. Wir verweisen deshalb auf die Seiten des BAG:

<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov.html>

Im Akupunktur-Zentrum halten wir uns klar an die offiziellen Empfehlungen.

Stärken wir unsere Abwehrkräfte!

Leider geht dieser Aspekt in der aktuellen Diskussion fast gänzlich verloren, obschon er von eminenter Wichtigkeit ist.

1. Was können wir im Alltag tun?
 - Viel frisches Gemüse, Früchte und Beeren (auch getrocknet oder gefroren). Diese Nahrungsmittel beinhalten unter anderem viele Radikalfänger, welche entscheidend wichtig sind zur Verhinderung eines schweren Covid19-Syndroms.
 - Regelmässige Bewegung an der frischen Luft stärken die Abwehrkräfte
 - Jetzt ist eine gute Gelegenheit, mit dem Rauchen aufzuhören
 - Auch alle anderen Noxen wie Alkohol, Nahrungsmittelzusätze und Umweltgifte möglichst vermeiden. Bio ist sinnvoll.

- 2) Nahrungsmittelergänzungen, aber gewusst welche!
 - Vitamin D scheint neuen Forschungen zufolge wirksam gegen schwere Verläufe eines Covid19-Syndroms zu schützen, indem es die gefährliche Überreaktion des Immunsystems bremst. Zudem kann es mithelfen zu verhindern, dass die Viren in den Körper eindringen können. Vitamin D sollte täglich eingenommen werden. Die Dosierung muss individuell angepasst werden.
 - Astaxanthin ist ein äusserst starker Radikalfänger und kommt in hoher Konzentration in Algen vor, wovon es auch gewonnen wird. Es handelt sich um den orangen Farbstoff vom Lachs und Krill. Gemäss neuesten RAC-Akupunktur-Forschungen schützt Astaxanthin ganz spezifisch bei Corona-Infektionen.

- 3) Die Stärkung des Immunsystems ist ein Grundanliegen der Traditionellen Chinesischen Medizin und der Ohrakupunktur. Ein kräftiges, stabiles Immunsystem ist das beste Mittel gegen schwere virale Infektionen. Mit einer speziellen Technik der Ohrakupunktur lässt sich das Immunsystem ganz spezifisch gegenüber dem Corona-Virus stärken. Wir nennen es die «Corona-Nadel». Mit der Chinesischen Medizin lässt sich das Immunsystem dann als Ganzes kräftigen. Es gilt hier ganz besonders der Grundsatz: Vorbeugen ist besser als heilen.

- 4) Long Covid: Erschöpfung, Kurzatmigkeit und weitere Symptome: nach durchgemachter Covid 19 Erkrankung leiden viele weiterhin lange unter Beschwerden. Mit der Traditionellen Chinesischen Medizin und der Ohrakupunktur haben wir auch hier wirksame Möglichkeiten an der Hand, um wieder ganz gesund zu werden.
- 5) Last but not least: Tägliches Lachen ist ansteckend aber völlig gesund.

Haben Sie Fragen? Gerne stehen wir Ihnen zur Verfügung

Wir wünschen Ihnen eine gute Gesundheit.

Die ÄrztInnen und Mitarbeiterinnen des Akupunktur-Zentrum Biel