

	Laut Internet Recherche: und Erfahrungen – colorfullife.ch	Übersichtliche Tabelle – Fit gegen Viruserkrankungen und Co. Darf kopiert und weitergeleitet werden.....gute Gesundheit
	Bei starken Beschwerden wenden Sie sich an einen Arzt.	Was bewirkt es? - Eigenverantwortung jeder nimmt was ihm-ihr gut tut.....für Personen ab 18 Jahren
1.	Kurkuma – gelbes Gewürzpulver wurde seit vielen Jahren in Asien als Heilmittel angewendet und zum Würzen.	Der Curcumin Farbstoff setzt sich auf die äussere Schale des Virus Covid , durchdringt diese und behindert die Vermehrung des Virus Covid. Wirkt gegen ganz viele verschiedene Viren. https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/kurkuma-wehrt-viren-ab-laut-neuer-studie-20200721519639/ Vorsicht einzige Nebenwirkung: bei Gallenproblemen, dann sollte man Kurkuma mit dem Facharzt absprechen.
1.	Kostet ca. 20g ca. CHF 1.40 bis CHF 3.- Gibt es auch in Tablettenform. Ohne Rezept	Kurkuma kann durch Erhitzen wie im Kaffee oder als Zutat beim Kochen gut vom Körper aufgenommen werden und durch den Verzehr wirkt es auch im Hals und Rachenbereich. Bereits genügen vorbeugend ca. 3-4 Messerspitzen am Tag, aber den Bedarf muss jeder selbst herausfinden. Es gibt auch ein Rezept für eine Kurkumapaste, welche man sich selbst anfertigen kann und beachten sie die angegebene Tagesmenge. Einnahme kalt: Mit etwas schwarzem Pfeffer. Man kann auch ½ Teelöffel in Joghurt einrühren und essen oder in warmen Haferbrei etc.
1.	Tabletten CHF 22.- / 70 Stück	https://microbiologysociety.org/news/press-releases/turmeric-could-have-antiviral-properties.html https://www.zurrose-shop.ch/de/biosana-kurkuma-plus-70-stueck/
2.	Apfelessig, naturtrüb ohne Konservierungsstoffe	1 Teel. Oder 1 Essl. Verdünnt mit 0,5 Liter Wasser 3x tägl., bewirkt eine Stärkung des Immunsystems und hat viele verschiedene Gesundheitseffekte welche auch stark machen gegen Viren. Vorsicht nicht zu lange einnehmen – greift etwas den Zahnschmelz an – besser eine Kur von 1-2 Wochen.
2.	Kosten 1 L CHF 2.- bis CHF 7.-	Apfelessig kann man auch sehr gut in Salaten verwenden und wer möchte kann zu dem Getränk in lauwarmen Zustand dann noch Honig hinzu mischen damit es angenehmer schmeckt. Apfelessig so wie oben, verdünnt eignet sich auch zum waschen bei diversen Hautproblemen, da er den natürlichen Säureschutzmantel der Haut unterstützt.
2.		https://www.praktischerarzt.ch/magazin/hausmittel-apfelessig-wirkung-auf-die-gesundheit/
3.	Covidgum kaufen bei clevergum.de oder für andere Länder bei disapo.de Kinder ab 6 Jahren können es nehmen.	Ein Kaugummi mit wissenschaftlicher Untersuchung, dass die darin enthaltenen ätherischen Öle nach 15 Min. kauen schon eine abtötende Wirkung auf den Covid Virus hatten. Lesen Sie den wissenschaftlichen Bericht darüber. Es ist fast zu einfach um wahr zu sein ...aber es ist wahr!!!
3.	Kosten 1 Dose mit ca. 30 Stück kostet CHF 9.90 - Transport in andere europ. Länder CHF 12.-	Covidgum kann jederzeit ohne Probleme gekaut werden, aber an das ausspucken denken und diesen gut entsorgen mit Papier umhüllen etc.
3.	Ab 6 Jahren	https://covidgum.com/#covidgum https://www.disapo.de/search/result.html?term=Covidgum
4.	Gartenkräuter: Thymian, Rosmarin, Oreganotee etc. Brennesseltee	Antivirale Wirkung, möglichst frisch in normaler Dosierung wie man es unter das Essen gibt verwenden und erhitzen – dann werden die ätherischen Öle freigesetzt. Thymian Tee löst den Schleim beim Husten.
4.	Kann man auch frisch im Supermarkt kaufen ca. 3.- Petersilie, Schnittlauch, Zwiebeln, Knoblauch	Um Salate aufzupeppen oder Eintöpfe und Fleisch zu würzen, kann man diverse Gartenkräuter zu verschiedenen Speisen geben.Stärken das Immunsystem.
4.		https://www.youtube.com/watch?v=5RwLHrpBltM
5.	Vitamin D	Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass dann der Körper die Infektion wie eine kleine Grippe erlebt & keine schweren Verläufe entstehen.
5.	Vitamin D in Tropfenform Vitamin D als Tabletten zwischen CHF 7.50 & CHF 15.-	Unbedingt jeden Tag 15-20 Minuten an der Sonne sein ohne UV Schutz, damit sich das Vitamin D auch entwickeln kann. https://lebensmittel-naehrstoffe.de/lebensmittel-mit-vitamin-d/
5.	Zahlt die Krankenkasse in der Schweiz wenn der Arzt es zum	https://www.focus.de/gesundheit/coronavirus/kehrtwende-vom-bundeinstitut-fuer-risikobewertung-doch-ein-zusammenhang-zwischen-

	Schutz vor Viruserkrankungen verordnet. Kann man aber auch ohne Rezept kaufen.	corona-und-vitamin-d-bundesbehoerde-lenkt-ein-und-warnt_id_13300068.html https://www.infranken.de/ratgeber/gesundheit/coronavirus/corona-vitamin-d-schwerer-verlauf-art-5070115
6.	Zink - Spurenelement	Ein Spurenelement, was es in einigen Lebensmitteln drin ist: https://lebensmittel-naehrstoffe.de/zinkhaltige-lebensmittel/ es schützt die Zellen vor z.B. Viren etc.
6.	Zink	Die wissenschaftlichen Studien sind verblüffend. https://www.aargauerzeitung.ch/leben/studien-zeigen-zink-macht-viren-murbe-und-trage-konnte-dies-auch-gegen-corona-helfen-ld.1265866
7.	Cystus 052 Lutschtabletten Wirkstoff Zistrose alte Heilpflanze aus der Antike kann man ohne Rezept kaufen.	Die Lutschtabletten 3x täglich 2 Stück lutschen und diese wirken direkt im Rachenraum, dort wo die Viren sich zuerst ansiedeln. Auf besondere Art und Weise werden die Zellen gestärkt und man ist so gut wie gar nicht anfällig für den Covid Virus oder gesundet in der Regel schnell.
7.	Cystus 052 132 Stck. - 50.- Die Zusatzversicherung zahlt es in der Schweiz, wenn der Arzt es verordnet.	Diese Lutschtabletten gibt es auch mit Geschmack. https://www.haller-kreisblatt.de/lokal/borgholzhausen/22931994-Durchbruch-fuer-Dr.-Pandalis-Diese-Pflanze-wirkt-gegen-Covid-19.html
7.	Halsschmerzen verschwinden in der Regel innert Minuten.	https://www.zurrose-shop.ch/de/cystus-052-bio-lutschtabletten-honig-orange-132-stueck/
8.	Sinupret forte Tabletten Rezeptfrei ca. 25.- oder mit Rezept zahlt die Grundversicherung	Diese Schleimlösungsmittel (Auszug aus Pflanzen zur Schleimlösung kann man nach Beschreibung einnehmen und unbedingt mit viel Wasser oder Tee 0,5L innert weniger Minuten nach der Einnahme trinken, denn sofort nach ca. 20-30 Minuten spürt man wie die Verschleimung sich löst.
8.	Für Kinder gibt es den Sinupret Sirup	Wichtig bei allen schleimlösenden Mitteln, dass der Körper genug ungesüsste Flüssigkeit erhält, damit der Schleim sich verflüssigt.
8.	Zahlt die Zusatzversicherung, Bronchipret – Efeu-Thymian Hustensaft 17.90	https://www.amavita.ch/de/p/bronchipret-thymian-efeu-sirup-fl-100-ml-7135097
	Echinacea Tropfen	Stärken das Immunsystem gegen Viren
	Multivitamine mit Zink und Selen	Alle Vitamine sind wichtig und auch vor allem Eisen, da dies den Sauerstoff transportiert im Blut und unser Immunsystem dies unbedingt benötigt.
	Rundum Immun Tablette	https://www.drhittich.com/Abwehrkraft/Rundum-Immun-Kapseln/?listtype=search&searchparam=Anti%20Virus%20Rundum%20Immun#var
	Basische gute Ernährung	https://www.youtube.com/watch?v=f7AI23l0IGI
	Positive Lebenseinstellung	Alles was Freude macht stärkt auch das Immunsystem: tanzen, singen, lachen, Geschichten erfinden, zu Jesus beten, malen, anderen Komplimente machen, Gutes reden.
	Wäsche	Beim Waschen über 60°C mit Waschmittel gehen Viren auch kaputt. Da dies oft nicht möglich ist, kann man die entsprechende Wäsche auch einfrieren für ca. 1-2 Stunden. <i>Auch Minusgrade zerstören Viren!</i>
	Fleisch	Auch bei rohem Fleisch ist es von Vorteil dies vorher einzufrieren. Und dann gut durchbraten oder garen.
NEU	bei hohem Fieber Fast jedes Schmerzmittel hat auch fiebersenkende Wirkung – dringend beim Kauf darauf achten. Kosten ca. CHF 3.- bis 10.-	Viel lauwarme Flüssigkeit z.B. Kamillentee zu sich nehmen ca. 3-4 Liter am Tag und auch Nachts viel trinken. Sollten normale Schmerztabletten welche auch das Fieber senken nicht mehr helfen...empfiehlt sich folgendes: Wadenwickel mit Essigwasser ca. 0,5Liter mit 1 Essl. Apfelessig verdünnt zuerst ein sehr nasses Tuch mit dieser Flüssigkeit und dann ein Trockenes drum herum und beobachten, ob das Fieber runter geht – wechseln, sobald der Wickel nicht mehr kühlend wirkt. Wenn das auch nicht hilft: In die Badewanne – eine Vertrauensperson sollte dabei sein (für die Kontrolle des Kreislaufes und helfen beim ein – und aussteigen)– lauwarmes Wasser (auf keinen Fall heisses Wasser) einfüllen so dass man sich wohlfühlt und wenn man drin ist, langsam etwas kühleres Wasser hereinlaufen lassen, sehr auf den Zustand achten - wenn sich die kranke Person nicht mehr wohl fühlt dann auch vorzeitig abbrechen. Je nach Verfassung ca. 10 – max. 15. Minuten in der Wanne bleiben und danach versuchen im Bett zu schlafen. Meist sinkt dann die Körpertemperatur in einen gesunden Rahmen. Man kann auch, wenn die Person zu schwach ist, mit feuchten Tüchern den Körper abreiben und die entstehende Verdunstungskälte wirkt auch schon etwas – immer drauf

		schauen, ob sich der Zustand der Person verbessert – sonst Arzt kontaktieren.
Bei Augenentzündungen Schwarztee ca. CHF 2.- bis 4.- Augentropfen Visine ca. CHF 8.- bis 10.-		2 Beutel Schwarztee in ca. 1 Tasse Wasser (ungesüsst) zum Kochen bringen ca. 1-2 Minuten durch köcheln lassen, auf einen sauberen Esslöffel die Schwarzteebeutel auspressen und etwas abkühlen lassen. Die lauwarmen, ausgepressten Schwarzteebeutel auf die geschlossenen Augenlider legen – sie sollten leicht feucht sein, damit die Wirkstoffe ca. 3-5 Minuten einziehen können. Danach kann man normale Augentropfen wie Visine benutzen – falls die Rötung noch nicht nachgelassen hat. Bei eitrigem Augenentzündungen zusätzlich den Arzt konsultieren.
Bei Atembeschwerden und starker Nebenhöhlen Vereiterung Inhalieren Salz CHF 1.- italienische Kräuter CHF 3.-		Das Inhalieren von Wasserdampf: Kochtopf mit auf einen Liter Wasser ca. ½ Teelöffel Salz oder Meersalz nehmen (gegen die Austrocknung der Nasenschleimhaut) dann noch Oregano, Rosmarin und allgemein italienische Kräuter in das Wasser geben (ca. 1 Teelöffel) danach leicht köchelnd über dem Kochtopf inhalieren mit ca. 30 cm Abstand, das grosse Handtuch über dem Kopf und wenn es zu heiss wird ein wenig öffnen – so dass man angenehm die heisse Luft einatmen kann. Vorher abschminken. Bei sehr verkrusteter Nase vorher eine fetthaltige Nasencreme oder Olivenöl eincremen, ca. 10 Minuten –manchmal reichen auch 5 Minuten-inhalieren. Bei den hohen Wasserdampftemperaturen, werden Bakterien und Viren zerstört, durch die starke Durchblutung, kann der Körper sich wehren. Zum Schluss kann man noch ein bisschen Olivenöl in die Nase streichen – besonders bei trockener Schleimhaut. Ist man fertig nicht vergessen, sich das Gesicht mit kaltem Wasser kurz abzuspülen, das verschliesst die Poren und dient der Gesundheit. Wenn man rausgehen möchte danach bitte vorher mindestens 15 – 30 Minuten warten, und im Winter nur gut verpackt mit Mütze und Schal etc. rausgehen.
Bei starker Verschleimung in den Bronchien Hustensaft aus natürlichen Kräutern Lindol CHF 7.- Coop		Hustensaft aus natürlichen Kräutern immer mit viel Flüssigkeit trinken – testen welcher Hustensaft einem am Besten bekommt – manchmal sind die aus Spitzwegerich wie Lindol noch sehr wirkungsvoll. - und Bronchipret aus der Apotheke oder die Naturhustensäfte bei Migros sind auch gut.
Mundspülung		Einfache Mundspülung einkaufen und gurgeln, bei Halsbeschwerden, einige Mundwasser sind sogar nachweislich gegen die Covid Viren gut – wenn man damit gurgelt. Hier einige Produkte: Corsodyl, Dentyl Dual Action, Dentyl Fresh Protect, Listerine Cool Mint, Listerine Advanced Gum Treatment, SCD Max und Videne
Kohlekompreten 30 Stck. - 11Euro https://www.shop-apotheke.com/arzneimittel/3056515/kohle-compreten.htm		Aktivkohlepulver ist in jedem Rettungswagen und hat zu Recht dort den Platz, es bindet Viren und Bakterien und alle Giftstoffe die dem Körper schaden und ohne sich mit anderen Körperzellen zu verbinden wird es beim Toilettengang schwarz hinten ausgeschieden. Viele nehmen es auch als allgemeine Entgiftungskur im Frühjahr. Oft wird es nur gebraucht bei Alkohol und Drogenvergiftungen oder Lebensmittelvergiftungen, aber die Eigenschaft Viren zu binden, was oft im Darm geschieht ist sehr gut für die Unterstützung bei einer Virusinfektion. Immer viel Wasser dabei trinken, damit es keine Verstopfung gibt. Mit wenig anfangen ½ Tablette in einem Glas Wasser auflösen.. Aber die medizinische Kohle schadet dem Körper nicht. Nur wenig nehmen. Für die Not noch Abführtee etc. kaufen.
<ul style="list-style-type: none"> • Cayennepfeffer • Tabasco • scharfer Chili Kosten zwischen 3.- - 7.-		Löst Verschleimungen im Nasennebenhöhlenbereich. Bringt einen manchmal auch etwas zum weinen, was dazu gehören kann. Nicht mehr nehmen als man verträgt. Jeder ist unterschiedlich, deswegen mit einer kleinen Prise in einem Tee oder Kaffee beginnen und schauen ob die erwünschte Wirkung da ist. Keine Überdosierung – es könnte sonst Kreislaufprobleme geben. Ausserdem löst die Schärfe auch Endorphine im Gehirn und diese unterstützen die Immunabwehr. Nicht einnehmen bei starken Halsschmerzen – da es dann noch mehr reizt.
<ul style="list-style-type: none"> • Nasivin Nasenspray ohne Konservierungsstoffe 8.- • Jahresrezept wenn der Arzt es verordnet übernimmt es die Grundversicherung 		Dieser Nasenspray ist allgemein gut verträglich und dieser wird, von der Grundversicherung in der Schweiz gezahlt. Gibt es auch ohne Rezept. Normalerweise halten Sprühstösse bis zu 6 Stunden eine freie Nase. Wenn nicht, sollte man daran denken die Nase zwischendurch von innen einzucremen, damit sie nicht austrocknet...oder auch inhalieren so wie beschrieben.
<ul style="list-style-type: none"> • Fachperson Prof. Bhakdi 		https://www.youtube.com/watch?v=ipchD-IVzqQ