

Immunsystemet -  
så er det vist på tid til  
at få immunsystemet i  
topform.

I denne tid med Corona-virus  
skal vi først og fremmest følge  
anbefalingerne fra  
myndighederne !!!



Derudover kan du få gode,  
naturmedicinske råd til at styrke  
immunsystemet her :



Lægerne er bekymret: om lidt kommer  
forældrene med forkølede børn og  
forståelig angst for Corona-virus.  
Resultatet er at lægepraksis og  
Sundhedssystemet bliver overbelastet.

Derfor er det nu vi skal få  
immunsystemet i bedst mulig form.

Jeg er psykolog og natur-mediciner  
med mange års erfaring på de to  
områder.

Det er disse erfaringer som ligger  
bagved de gode råd jeg har samlet  
her:

## Når børnene bliver syge



Der er mange forældre, der skal frygter for deres job, hvis børnene er for meget eller for længe syge.

Men børn er ved at udvikle immunsystemet i sygdomsforløb. De er ved at udvikle deres kropes forsvarsværk mod udefra kommende angreb.



Immunsystemets mange små krigere skal lære hvilke våben de skal bruge til forskellige fjender og de skal lære at bruge dem effektivt.

Det tager tid.

Når forældrene vil fremskynde processen er det ofte på grund af frygt for at tabe indtægt, eller fordi man ikke ved noget om meningen med børns sygdomme.

Børn føler sig ofte skrøbelig og har brug for støtte når de er syge og immunsystemet er i udvikling.

Derfor er det vigtig at deres trygge voksne er til stede, og giver opbakning og støtte.

Det er en svær opgave for mange familier at skabe et godt miljø for syge børn, især fordi mange småbørnsfamilier mangler familie eller

andet netværk i nærheden, der kan tage over i disse dage.

Brug tid på at snakke det igennem med vennerne, så kan der forhåbentligt findes en løsning.

Det er til skade for børn og for samfundet når børn får Penicillin for ofte. Børnene får ikke ro og mulighed til at udvikle et stærk immunsystem og Sundhedssystemet står med det problem at bakterier har udviklet resistens mod antibiotika og derved taber antibiotika sin styrke.

Det er først ca. 70 år siden antibiotika blev opdaget og gjorde det muligt at vi ikke nemt kan dø af en simpel infektion. Men nu står vi igen i den situation at det er svært at finde medicin der virker mod infektioner da vi har brugt antibiotika alt for meget.



### **Motion og sund mad**

Jeg går ud fra at de fleste gør hvad de kan for at leve sund og børnene få som regel nok motion mens de er små. Hos større børn, der tilbringer for meget tid foran skærmene – skal skabes nogle sjove og regelmæssige alternativer.

Vi voksne har jo travlt, det er svært at finde tid til regelmæssig motion. Hvis der er børn i familien, så find på noget motion I kan gøre sammen. Hvis man lever for sig selv, så er det om at komme med i en klub eller i det mindste finde sig en makker til regelmæssig motion, mindst 3 gange om ugen.



Angående mad – så er det om at finde nemme opskrifter der også dner til børn og organisere indkøb og madlavning.

Det drejer sig om at tage sig tid til forberedelse og så gør det.

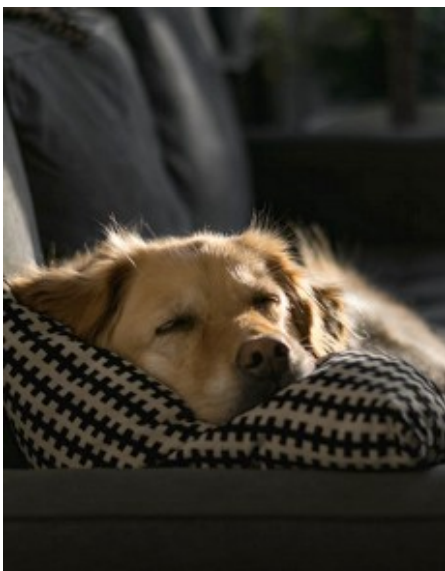
Mad er kroppens byggesten. Du kan ikke forvente et godt immunsystem, hvis maden ikke er sundt.

### **Nok søvn**

Det betyder ofte at der skal slukkes for skærmene **mindst** en time før sovetid. Har man fået godt med motion hjælper det også.

Hvis der er større problemer kan en alternativ behandler være en god støtte.

Sovemedicin er ofte afhængigheds skabende og skal kun bruges i ekstreme tilfælde.



**Formår du at sørge for god motion, sund mad og nok søvn, er du nået langt på vejen til at styrke immunsystemet.**



**Derudover kan du få støtte til immunsystemet hos alternative behandlere.**

Mine gode råd i forhold til at vælge alternativ behandler er:

1) Vær opmærksom på at den alternative behandler du vælger, er en **RAB**-registreret behandler. Det betyder "**Registreret Alternativ Behandler**".

Det er behandlere der igennem deres fagforening er godkendt af Sundhedsstyrelsen.

Det garanterer blandt andet for god uddannelse og løbende efteruddannelse.

Se mere info:

<https://sundhedsguiden.dk/temaer/rab>

2) Mærk efter om du har en god kommunikation med den behandler du vælger og skift til en anden, hvis du ikke føler dig tryk eller ikke føler dig forstået.



## **Om natur-medicinsk behandling og homøopati.**

Jeg har – efter mange års arbejde som sundhedspsykolog – besluttet mig til at bruge **homøopati** som naturmedicinsk behandlingsmetode.

Dels fordi det er en metode der har en lang tradition og erfaring og dels fordi jeg kommer fra Tyskland, hvor homøopati er en anerkendt del af Sundhedssystemet. Der kan man blive uddannet som homøopatisk speciallæge, forsikringer betaler for homøopatisk behandling og mange børnelæger bruger homøopati, netop for ikke at fylde børn med for meget Penicillin men i stedet støtte dem i den naturlige udvikling af et stærk immunsystem.

**Som alternativ behandlingsform til at styrke immunsystemet vil jeg gerne anbefale homøopatisk behandling.**

**Se mere på:**

<https://natur-medicin.com>