



Information

G u t d u r c h d e n W i n t e r

Naturarznei gegen Erkältung

Bis zu einem gewissen Grad kann man mit ein paar einfachen Hausmitteln die Gefahr einer Erkältung oder einer Virusgrippe verringern.

Was kann ich mit natürlichen, den Körper nicht zusätzlich belastenden Methoden selber tun ?

Dazu etwas vorweg:

Eine Untersuchung der Weltgesundheits-Organisation (WHO) hat ergeben: **Die meisten Viren und Bakterien**, die im Zuge einer Erkältung unterwegs sind, **gelangen über den Mund und Nase in den Körper**. Man bekommt die Viren und Bakterien von seinem erkälteten Gegenüber, wenn man mit jemand spricht oder angehustet wird, also durch Tröpfcheninfektion. Auch beim Händeschütteln kann man sich Millionen Krankheitserreger einfangen. Denken Sie nur daran, dass Derjenige, der Ihnen gerade die Hand gibt, kurz zuvor hat Husten oder Niesen müssen, und sich dabei, wie wir es ja gelernt haben, die Hand vor den Mund gehalten hat. Jetzt streckt er sie Ihnen entgegen und !

Der Abwehrmechanismus des Mundes und der Nase:

Der körpereigene Abwehrmechanismus des Mundes und der Nase existiert zwar, funktioniert aber nur unter bestimmten Bedingungen. **Inbesondere müssen die Mund- und Rachenschleimhäute richtig temperiert und feucht sein. Wenn die Nasenschleimhäute gut durchblutet und feucht sind, bilden sie einen wunderbaren Abwehrschutz gegen Viren und Bakterien.** Sind die Schleimhäute von Mund und Nase allerdings ausgetrocknet und schlecht durchblutet, lassen die sie Krankheitserreger leicht in den Organismus.

Hier liegt bereits das erste Problem, denn wir halten uns oft in überheizten, klimatisierten Räumen mit einer zu niedrigen Luftfeuchtigkeit auf. **Wir trinken zu wenig !!!** Dadurch trocknen die Schleimhäute aus. Die Abwehrkraft der Schleimhäute wird dadurch stark herabgesetzt. **Trockene Schleimhäute werden zu idealen Tummelplätzen für Viren und Bakterien.**

Was kann ich jetzt also zusätzlich aktiv tun ?????

Das Wichtigste nach der genügenden Zufuhr von Flüssigkeit, so die Untersuchung der WHO, ist das **Gurgeln**: Mit dem Gurgeln säubert und desinfiziert man die Mund- und Rachenschleimhäute. Und da bei einer Erkältung zuerst immer **Viren** im Spiel sind, dann aber auch **Bakterien** hinzukommen, sollte man **beide Krankheitserreger bekämpfen** und **das funktioniert auch mit Natursubstanzen**.

- **Verrühren Sie in einem Glas mit lauwarmem Wasser 15 Tropfen Propolis-Tinktur aus dem Bienenstock (Apotheke, Reformhaus, Drogerie).**

Inzwischen ist wissenschaftlich erwiesen, dass Propolis eine Substanz ist, die sowohl Viren als auch Bakterien und Pilze bekämpfen kann. Man bekommt Propolis als Creme, als Salbe, vor allem aber als Tropfen. Und die sind ideal zum Gurgeln.

- **Bereiten Sie Salbeitee zu und gurgeln Sie damit, sobald der Tee lauwarm ist.**

Salbeitee mit seinen Gerb- und Bitterstoffen baut die Immunkraft im Mund auf. Der Tee muss aber ganz speziell zubereitet werden: 3 gehäufte Esslöffel getrocknete Salbeiblätter (Apotheke) werden in 1 Liter kaltem Wasser zum Kochen gebracht, müssen dann 3 Minuten kochen. Durchsiehen und über den Tag verteilt trinken.

Stress schwächt die natürlichen Abwehrkräfte ganz enorm. Nach 15 Minuten Ärger und Stress verliert man etwa 300 Milligramm Vitamin C, das dann zum Schutz vor Erkältungen schützt. Es ist daher sehr sinnvoll, als Abwehrmaßnahme in Erkältungszeiten ausgiebig zu schlafen und Stress zu meiden. Außerdem hat der Betreffende vermutlich **zu wenig Vitamin C** aufgenommen. Unsere Abwehrzellen brauchen Vitamin C als Sprit, um überhaupt aktiv werden zu können.

Das heißt: Sanddorn-Saft trinken, Sauerkraut essen, Kohlgemüse genießen. Sanddorn-Früchte haben 10 Mal soviel Vitamin C als beispielsweise Zitrusfrüchte.

Blitz-Kur bei Erkältungen

Zuhause bleiben, einen Jogginganzug anziehen, eine Wollmütze aufsetzen, die Beine in einen Eimer mit heißem Wasser stecken, eine heiße Gummiwärmflasche ins Kreuz legen, 1/2 Liter Lindenblütentee trinken, mit 2 Teelöffel Honig. Mit dieser Blitz-Kur erzeugt man ein künstliches Fieber, durch das ein Teil der Viren getötet wird. Dann ab ins Bett, nachschwitzen, umziehen und schlafen. Am nächsten Morgen ist man müde, aber es geht schon wieder aufwärts.

GUTE
BESSERUNG !

