

Stärken Sie Ihr Abwehrsystem

Die Nachrichten zum Corona-Virus in den Medien überschlugen sich in den letzten Wochen. Im Internet gibt es sogar eine Karte die täglich die Ausbreitung dieses Virus festhält. Doch vieles schürt auch die Angst in der Bevölkerung, wengleich die meisten infizierten Fälle völlig asymptomatisch, also ohne Beschwerden waren oder bisher sehr milde verliefen. Ansonsten zeigen sich die typischen Symptome wie Fieber, Schüttelfrost, Lungenentzündungen mit starken Husten und Atemnot, Schnupfen, Halsweh, Kopfschmerzen und Unwohlsein. In seltenen Fällen berichten Erkrankte auch von Durchfall. Die Inkubationszeit liegt zwischen 2-14 Tage. Wenige Todesfälle bei älteren Menschen, meist Raucher mit Vorerkrankungen (Chroniker) und einem stark geschwächten Immunsystem wurden beobachtet.

Und gerade hier empfehlen die Ärzte der Naturheilverfahren dieses körpereigene Abwehrsystem eines jeden Menschen kann auf natürliche Art und Weise gestärkt werden. Hygiene spielt natürlich eine große Rolle bei der Minderung der Ansteckung. Aber es gibt noch einiges mehr, um sich zu schützen. Neben einer täglichen Bewegung an frischer Luft und einer gesunden Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse und wenig Fastfood können drei Heilpflanzen hervorragend von jedem einzelnen genützt werden.

Die Ingwerwurzel aus Asien ist seit nahezu 5000 Jahren für ihre vielen positiven Eigenschaften bekannt. Sie stärkt die Abwehrkräfte und ist zugleich entzündungshemmend und Hustenstillend. Beseitigt Schwindel, Übelkeit und Erbrechen und kann sogar von Schwangeren unbedenklich angewendet werden. Der Ingwer erwärmt und hat zugleich schweißtreibende Eigenschaften. Ideal bei Virusinfektionen angewendet zu werden. Schon der chine-

sische Kaiser Shennong (ca.2800 v. Chr) lobte den Ingwer, denn regelmäßig angewendet hält er den Menschen gesund! Als Ingwer Frischpflanzensaft 3x5ml täglich. (200 ml € 8,25)



Aber auch der Sonnenhut **Echinacea** hat nachgewiesenermaßen immunstärkende Eigenschaften, die sich sogar via Blutanalyse nachweisen lassen (Zunahme der T-Lymphozyten). Als Saft 3x5 ml bietet er vorbeugende Wirkung gegen Infektionskrankheiten. Schon nach wenigen Tagen zeigt der Sonnenhut seine Wirkkraft. (200 ml € 10,60)



Und wer allergisch auf Zitrusfrüchte reagiert, dem empfehlen wir die Acerolakirsche mit ihrem hohen Vitamin C Anteil. Vitamin C stärkt das Immunsystem und beseitigt Viren auf natürliche Art. **Acerolasaft** nimmt man 3 x 10 ml täglich. (200 ml € 8,25)



Nicht vergessen: **Cistus Tinktur**, 3-mal täglich 20-50 Tropfen nach dem Essen, evtl. mit etwas Flüssigkeit verdünnt (50 ml € 6,50)

Cistus Plus 800, 3x15 Tropfen täglich mit genügend Flüssigkeit verzehren zur Vorbeugung (50 ml € 19,90)

Bleiben Sie gesund!

*Diplom Biologe Peter Emmrich M.A.
Facharzt für Allgemeinmedizin
Vizepräsident des ZAEN e.V.*

**Erhältlich in Ihrer
BücherZentrale**

Christophallee 21 • 75177 Pforzheim
07231/ 358866 oder info@buecherzentrale.de