

## Grippeschutz natürlich!

Wenn die Grippe wieder grassiert, dann kann man sich entweder zur Vorbeugung impfen lassen oder aber auf natürliche Weise vorbeugen. Die moderne Naturheilkunde hält eine Menge wirksamer Mittel und Rezepte bereit.

So regt der asiatische Shiitake-Pilz die menschlichen Körperzellen zur Produktion von Interferon an, das ein wichtiger Teil unserer Immunabwehr ist, Entzündungen hemmt und Viren in Schach hält. 50-100g von frisch zubereitetem Pilz oder Tabletten mit komprimierten Pilzwirkstoffen bilden einen wirksamen Grippeschutz, nachgewiesen in internationalen Studien.

Die graubehaarte Zistrose- Cistus incanus- hat die meisten Polyphenole (Gerbstoffverbindungen), die spezielle Biostoffe als Anti-Virus-Stoffe auf die Schleimhäute abgeben. Untersuchungen an der Universität Münster, dem Friedrich-Löffler-Institut und der Charité Berlin zeigten, dass das Eindringen von Viren in die Zellen verhindert und somit die Infektion gebremst wird.

Täglich 2-3 Tassen Cistus-Tee trinken, bei beginnendem Infekt Extrakt als Lutschtablette oder Spray, helfen die Abwehrkräfte zu stärken.

Ein weiteres natürliches Immunstärkungsmittel ist Colostrum, das Immunfaktoren und verschiedene Wachstumsfaktoren enthält. Colostrum stimuliert und reguliert das Immunsystem, regt die Selbstheilungskräfte an und sorgt damit für Schutz vor Infektionen und das ohne Nebenwirkungen, was in entsprechenden Studien erwiesen wurde.

Knoblauch blockiert Virusenzyme und die Vermehrung von Erkältungsviren durch seine schwefelhaltigen Eiweiße und dem Abbaustoff Allicin. Auch der in der Zwiebel enthaltene Biostoff hemmt lt. aktuellen Labortests Grippeviren an der Vermehrung. Meerrettich soll schon in der Klostermedizin zur Vorbeugung und Behandlung von Infektionen eingesetzt worden sein. In der Naturheilkunde werden Meerrettich-Extrakte u.a. bei Infektionen der oberen Atemwege eingesetzt.

Auch bringen Wechselbäder oder Saunagänge die Abwehrkräfte in Schwung. Ausserdem ist Hygiene- einfaches Händewaschen- ein wirksames Mittel, etwas selbst gegen die Ansteckungsgefahr zu tun.

Der beste Grippeschutz ist immer noch ein starkes und schlagkräftiges Immunsystem.

Ist die körpereigene Abwehr intakt, so ist unser Organismus auch in der Lage bedrohliche Krankheitserreger abzuwehren oder wirksam zu bekämpfen. Zur Stärkung der Abwehr in den kalten Monaten ist es deshalb ratsam, zusätzlich zentrale Stoffe als Nahrungsergänzung einzunehmen.

Eine gesunde Lebensweise mit Bewegung an frischer Luft und einer ausgewogenen Ernährung können ebenso unsere Abwehrkräfte sehr wirksam unterstützen.

**Wir wünschen Ihnen eine Gesunde Woche und viel Kraft.**

***Ihr Therapeuten-Netzwerk Team***