

Stärkung des Immunsystems

Was stärkt das Immunsystem?

- Gesunde Ernährung, vitalstoffreiche Kost
- Psychohygiene (Meditation, Yoga, QiGong...)
- Bewusstes Atmen
- Entschleunigung
- Geregelter Lebenswandel –Rhythmus im Leben
- Frische Luft – Natur
- Vermeidung von Toxinen
- Bewegung v.a. an der frischen Luft
- Wärmebehandlung wie z.B. ansteigende Fußbäder, Sauna
- Genügend Schlaf
- Empathie, wenn Menschen sich einander achtsam zuwenden.
- Gelassenheit und Freude
- Gesunde Darmflora
- Vertrauen in sich selbst, in die eigene Kraft,
- Humor und Lachen
- Schönes sehen, hören, lesen, sprechen, ...

u.v.m.

Immunstärkende Pflanzen und natürliche Substanzen

- Kapuzinerkresse
- Geranium robertianum = Stinkender Storchenschnabel (regt Lymphsystem an)
-- und kann wie die Rescue Tropfen (Bach-Blüten) verwendet werden.
- Holunderblüten und –saft
- Lindenblüten
- Hagebuttenpulver
- Aronia
- Gojibeeren
- Acerola
- Sanddornsaft, Sanddornfruchtfleischöl,
- Obstessig (1Tl tgl. in einem Glas Wasser) z.B. 3x tgl. eingenommen
- Dost (wilder Majoran)
- Honig
- Engelwurz
- Propolis
- Zink
- Vit. D und C
- Milchsauer vergorene Säfte
- Viele Gewürze aus der Küche, v.a. die sehr aromatischen und scharfen Gewürze.
- Alle essbaren Wildkräuter sind jetzt sehr hilfreich und dürfen vielfach auf dem Speisezettel stehen. Wie gut, dass sie gerade so üppig wachsen!!!!

u.v.m.

Pflanzen, die pathogene Keime reduzieren

- Ingwer – z.B. Ingwerscheibchen bei Kontakt zu Menschen in die Backentaschen legen
- Kurkuma
- Meerrettich
- Zitronenmelisse
- Cistrose (Cystus) -- auch als Lutschtabletten Dr. Pandalis
- Thymian
- Grapefruitsamenextrakt
- Salbei
- Zitrone (Saft und das ätherische Öl der Zitrone)
- Weihrauch (zum Räuchern)
- Knoblauch und Zwiebeln
- Süßholzwurzel (Kontraindikationen: Bluthochdruck und Herzerkrankungen die mit Digitalis Präparaten behandelt werden. – Kleine Mengen Süßholz sind möglich)
- Pfefferminze
- Kaplandpelargonie (Umckaloabo)
- Ringelblume
- Johanniskraut
- Lavendel
- Wacholder

u.v.m.

Einfache Schnellmaßnahmen, wenn sich ein Infekt anbahnt:

- Viel und ständiges Trinken z.B. Ingwertee, Melissentee
- Nasensalbe aus Kokosfett oder Butter oder Öl (ein gutes Speiseöl) mit z.B. Lavendelöl (auch für Kinder ab 3 Jahren) Thymian linalool auf 10ml Fett/Öl
- 2-4 Tr. Ätherisches Öl.
- Ingwerscheibchen in den Mund nehmen (z.B in die Backentaschen), wenn man unter Leute geht
- Überwärmung durch warmes Baden, ansteigende Fußbäder
- Oft an die frische Luft gehen und die Räume gut lüften

u.v.m.

Abwehrkräfte-Stärkungs-Tee:

Nach Gabriele Geiger

Cistrosenkraut	30 g
Thymiankraut	20 g
Holunderblüten	15 g
Zitronenmelissenblätter	20 g
Pfefferminzblätter	15 g
Süßholzwurzel*	30 g

*nicht bzw. in geringerer Dosierung bei Bluthochdruck und bei Digitalispatienten (10g in dieser Mischung dürfte unbedenklich sein)

Zubereitung und Dosierung: 1 Tl. mit 250 ml Wasser überbrühen, 10 Minuten bedeckt ziehen lassen, 3-4 x tgl. eine Tasse. Jeden Schluck möglichst lange im Mund behalten.

Teemischung zur Stärkung der Abwehrkräfte und Reduzierung von Ängsten:

Nach Gabriele Geiger

Zitronenmelissenblätter	30g
Cistrosenkraut	25g
Passionsblumenkraut	25g
Lavendelblüten	30g
Johanniskraut	20g

Zubereitung und Dosierung: 1 Tl. mit 250 ml Wasser überbrühen, 10 Minuten bedeckt ziehen lassen, 3-4 x tgl. eine Tasse. Jeden Schluck möglichst lange im Mund behalten.

„Zauberhonig– zaubert starke Abwehrkräfte“ **Nach Gabriele Geiger**

Zutaten:

250 g Honig
Schale und Saft von 1 Zitrone (bio)
1 Esslöffel klein geschnittene Ingwerwurzel
1 Esslöffel klein geschnittene Kurkumawurzel (oder ½ Esslöffel Kurkumapulver)
8 klein geschnittene frische Salbeiblätter (oder 1 El getrockneter Salbei)
8 klein geschnittene frische Blätter von Zitronenmelisse (oder 1 El getrocknete Melisse)

Herstellung:

Den Honig in eine Schüssel geben.
Die Zitronenschale (evtl. mit Zestenreißer) zerkleinern und die Zitrone pressen.
Ingwer und Kurkuma (Vorsicht färbt sehr stark) schälen oder schaben und fein zerkleinern.
Alle Zutaten gut mit dem Honig mischen und die Mischung in ein Schraubglas füllen.

Dosierung:

Bei Bedarf 3x tgl. einen Teelöffel im Mund zergehen lassen oder einen Tee damit süßen (den Tee zuvor auf 40 Grad abkühlen lassen).
Schmeckt auch auf einem Butterbrot und in der Salatsoße sehr gut.

Die oben beschriebenen Inhalte sind als Hilfe zur Selbsthilfe gedacht.

Sie erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und gehen nicht auf evtl. Unverträglichkeiten, Allergien etc. ein.

Die gute Nachricht ist, selbst wenn wir über einen längeren Zeitraum zu Hause bleiben müssen, finden sich in jedem Haushalt z.B. im Gewürzregal, im Gemüsefach,..... hilfreiche Dinge.

Alles, alles Gute!!!!

Ihre/Eure Gabriele Geiger