

Kleine Tipps und Tricks aus der Naturheilkunde, die dein Immunsystem stärken:



Gesunde Schleimhäute, denn sie sind die Eintrittspforten für Erreger wie Viren

Achte auf gute Feuchtigkeit der Schleimhäute:

- Viel trinken, vor allem Wasser und Bouillon
- Luftfeuchtigkeit von 50% ist ideal
- Stress und Angst vermeiden, sie trocknen die Schleimhäute aus

Das Wasser muss auch ins Gewebe gelangen:

- Schüsslersalz Nr. 8 und 10 für den Wasser-Stoffwechsel
- Wasser und Mineralstoffe z.B. auch als Bouillon

Halte die Schleim-Konsistenz dünnflüssig:

- Schüssler-Salz Nr. 4 als Schleimhaut-Mittel
- Saponine, falls der Schleim zu zäh / fadenziehend ist
Tee mit: Schlüsselbume, Thymian, Seifenkraut, Ringelblume, Gänseblümchen, Hafer

Erhöhe die Schleim- und Enzymproduktion:

- Bitterstoffe, regen alle schleimproduzierenden Drüsen an, auch die Verdauungsdrüsen
 - Bittere Gemüse und Salate: Löwenzahn, Ruccola, Endivie, Chicoree, Oliven, Kapern, ...
 - Bittere Apperitive, Digestive
 - Bittertopfen (Ceres Taraxacum comp.), Grapefruitkern-Extrakt, ...

Substituiere wenn nötig Schleimhaut-Enzyme:

- Lysozym ist ein Enzym auf den Schleimhäuten und der Tränenflüssigkeit und ein wichtiger Bestandteil des Immunsystems
Lysozym-Spray (www.enzymforschungsgesellschaft.de, www.innova-vital.de)
empfohlen für Menschen, die mit möglichen Überträgern zu tun haben; für ältere Menschen, da die körpereigene Produktion im Alter abnimmt)