

Was tun bei akuten Infekten? Wie Sie sich und Ihrer Familie natürlich und ganzheitlich helfen können.

Wichtiger Hinweis: Diese Tipps sind als Therapiemöglichkeiten gedacht, die individuell abgestimmt und mit dem Arzt besprochen werden müssen!

1) Bei welchen Symptomen können natürliche Heilmittel helfen?

Bronchitis, Husten, Schnupfen, Nebenhöhlenentzündung, Halsschmerzen, Heiserkeit und grippalen Infekten.

2) Erste Hilfe, wenn sich ein Infekt ankündigt:

Sobald Sie merken, dass ein grippaler Infekt im Anzug ist, sollten Sie sofort mit Folgendem starten:

- ansteigendes Fußbad 2x tgl 20 Minuten
- Vitamin C stündl. 500 mg, (aufhören, sobald Sie Durchfall bekommen)
- Reishi- und Agaricus-Pilz-Extrakt, je 2x3
- Neem 2x3
- Sternanis 2x3
- Cissus (Zistrose) 2x3 oder als Tee
- Zink 2x30 mg
- Ost-West-Tropfen, Rizol Gamma oder Rizol Zeta: stündlich 3 Tropfen in ein trockenes Gefäß und mit einem Schluck temperiertem Wasser aufgießen, 30 Sekunden im Mund spülen und gurgeln, dann schlucken.

Bei rechtzeitiger Anwendung kann die Erregervermehrung im Keim erstickt werden und die Erkältung kommt gar nicht zum Ausbruch!

3) Ansteigendes Fußbad:

bis 37,9°C Körpertemperatur möglich, bei höherem Fieber verboten.

Unseren Mini-Ratgeber zum Thema Ansteigendes Fußbad finden Sie **hier**.

4) Antioxidantien:

- Vitamin C: Studien belegen: auf die Menge kommt es an. Kündigt sich eine Erkältung an, sollten Sie sofort für die nächsten 6 Stunden jede Stunde 500 mg Vitamin C oder 1-2x eine retard Tablette zu 600mg einnehmen. Empfehlenswert: Vitamin C-Ester.
- Green Smoothies: die Nährstoff- und Antioxidantien-Bombe. Unseren Ratgeber zum Thema Green Smoothies finden Sie **hier**.
- Obst und Gemüsesaft-Pulver in Kapselform.
- Die „guten Öle“ 2 EL/ Tag Leinöl, Chiasamenöl oder Hanföl und 1-2 TL/Tag Schwarzkümmelöl.
- Krillölkapseln, Grünlippmuschelöl-Kapseln oder Astaxanthin: 1-3 / Tag. Unseren Ratgeber über die Heilkraft der Zitrone finden Sie im Blog auf immuntherapie.at.

5) Eines der ältesten Heilmittel der Welt, die Hühnersuppe aus der TCM:

Hühnersuppe oder Rindsuppe mit Gemüse ist laut chinesischer Medizin ein stärkendes Heilmittel. Dafür mind. 12 Stunden köcheln lassen, damit alle Stoffe aus Fleisch und Knochen herausgelöst werden können.

Wichtig: nach Möglichkeit ein Bio-Huhn verwenden. Haut und Knochen sind Speicherorgane für Hormone und Medikamente, die in der konventionellen Tierhaltung verwendet werden.

Unsere Tipps zu Kraftsuppen finden Sie **hier**.

Alle 16 Tipps finden Sie in unserem Ratgeber:

Was tun bei akuten Infekten? Tipps aus der Ganzheitsmedizin

Das ansteigende Fußbad

Unser Mini-Ratgeber mit 6 Tipps für ein ansteigendes Fußbad.

Tipp 1:

Was benötige ich für ein ansteigendes Fußbad?

- einen Behälter (z.B. ein Schafferl, Lavoire), in dem beide Füße flach am Gefäßboden stehend Platz haben.
- sehr heißes Wasser (z.B. ein Kessel mit gerade abgekochtem Wasser oder heißes Wasser aus dem Warmwasserhahn)
- Dauer: ca. 15-20 Min.

Tipp 2:

Wie mache ich es richtig?

1. Den Behälter mit lauwarmem Wasser bis zu Knöchelhöhe anfüllen.
2. Füße hineinstellen und akklimatisieren lassen.
3. Einen Schuss heißen Wassers zugießen, dabei die Füße vorher kurz herausnehmen.
4. Füße wieder vorsichtig hineinstellen und Temperatur prüfen. Das Wasser soll so warm sein, dass es gerade noch erträglich ist.
5. Sobald man sich an die Temperatur gewöhnt hat, wieder heißes Wasser zugießen, bis man es gerade noch aushält.
6. Dann wieder Zeit geben zum Gewöhnen.
7. Zugießen-Gewöhnen-Zugießen usw., bis das Wasser ca. 40° bis 42°C hat. Dies erkennt man daran, dass die Füße dort, wo sie mit dem Wasser in Berührung gekommen sind, krebsrot werden. Die Haut darüber, die trocken an der Luft bleibt, ist blass.
8. Diese Prozedur sollte ca. 15-20 Minuten lang fortgeführt werden.

Tipp 3:

Welchen Sinn hat das ansteigende Fußbad?

Die isolierte Erwärmung der Füße fördert über die Fußreflexzonen reflektorisch die Durchblutung in den Organen, vor allem im Brustkorb, Hals und Kopfbereich, aber auch im Unterleib.

Daher ist es ausgezeichnet geeignet, eine Erkältung mit Husten, Schnupfen, Nebenhöhlenentzündung wesentlich schneller abklingen zu lassen. Auch alle Organe des Urogenitaltrakts werden durchblutet und energetisch versorgt.

Alle 6 Tipps finden Sie in unserem Mini-Ratgeber:

Mini-Ratgeber Fußbad

Die Heilkraft der Zitrone

Die ganze Zitrone mit Schale hat einen sensationellen, gesundheitsfördernden Effekt. Idealerweise wird die ganze Zitrone (ev. die Kerne entfernen) in einen grünen Smoothie verpackt genossen.

Mehr Informationen finden Sie in unserem Ratgeber: **„Smoothies, gesunde Mixgetränke“**

Erstaunlich ist die Menge an wissenschaftlichen Studien, v.a. auch als unterstützendes Krebs-Therapeutikum.

Wissenschaftlich belegt: Zitrone als Heilmittel:

- gesteigerte Energie für den Tag
- Haut-Krankheiten, trockene Haut
- Stimmungsanstieg, mehr Lebensfreude

Tumorpatienten profitieren:

Ein Patient eines meiner Kollegen, Dr. Retzek, ignorierte sein metastasierendes Prostatakarzinom und akzeptierte keinerlei Behandlung außer, täglich Grünes Smoothie mit einer ganzen Bio-Zitrone zu trinken.

Nur mit dieser Maßnahme erfährt er eine erstaunliche Verbesserung seines Allgemeinbefindens und die Krebserkrankung

kommt zum Stillstand, seine Metastasen bilden sich zurück.

Quellen:

Ca. 1000 Studien bestätigen das Forschungsinteresse zum Thema Zitronen-Schalen-Flavonoide als Anti-Krebsmittel.

Dr. Retzek: Zitrone als Medikament, Recherchen zum Thema Vitamin C

Zitrone und Haut: ca. 250 Studien

Positive Wirkung der Zitrone auf die Stimmung und Lebensfreude: Studien

Die Heilkraft der Zitrone

Smoothies

**Basische Ernährung mit 5-9 Portionen Obst und Gemüse pro Tag?
Wie lässt sich das zeitsparend schaffen? Wie verträgt das mein Verdauungssystem?**

Smoothies bieten all diese Vorteile:

- Es ist eine vollwertige Nahrung, da nicht nur der Saft, sondern auch die wertvollen Ballaststoffe verwendet werden,
- dadurch steigt der Blutzucker langsamer an als bei Säften.
- Sie führen sich eine hohe Anzahl und Vielfalt an Nährstoffen zu.
- je mehr unterschiedliche Zutaten, desto größer das

Nährstoffspektrum (diese Vielfalt bieten Smoothie-Pulver aus Gemüse und Obst)

- zeitsparend
- einfach in der Zubereitung
- hohe Verträglichkeit, auch bei empfindlichem Magen und Darm
- optimale Bioverfügbarkeit und beste Aufnahme durch die starke Zerkleinerung der Pflanzenzellen
- hoher Ballaststoffgehalt, aber in gut verträglicher Form (macht kaum Blähungen)
- wird basisch verstoffwechselt
- ist mit den entsprechenden Zutaten eine vollwertige Mahlzeit (reich an ungesättigten Fettsäuren und Proteinen, Pflanzennährstoffen)

Was ist Superfood?

- Es handelt sich um Blätter, Gräser, Früchte oder auch Samen, die einfach mehr bieten als andere pflanzliche Nahrungsmittel. Superfoods sind von Natur aus reich an Nährstoffen und daher super gesund für Körper und Geist:
- Superfood steigert die Energie und Vitalität
- wirkt durch die hohe Bioverfügbarkeit sofort (geht schnell ins Blut)
- optimiert den Cholesterinspiegel
- schützt die Blutgefäße vor Verkalkung
- enthält potente Krebschutzstoffe
- ist „BrainFood“, nährt das Gehirn
- schützt die Leber
- unterstützt die Entgiftung
- wirkt ausgleichend auf den Säure-Basen-Haushalt

Was steckt im Superfood? Ein besonders hoher Gehalt an:

- **Vitaminen,**

Mineralstoffen

- **Aminosäuren, Proteine**
- **ungesättigten Fettsäuren**
- **Enzymen**
- **Antioxidantien**

- **Was macht ein Green Smoothie so besonders?**
- **Welche Zutaten gehören auf keinen Fall hinein?**
- **Was macht mein Smoothie zum Superfood?**

Klicken Sie auf den Button und laden Sie sich unseren Gratis-Green-Smoothie Ratgeber herunter!

Hier geht's zum Green-Smoothie Rezept!

