

THEMA: **GESUNDHEIT > IMMUNSYSTEM**

Die Naturheilkunde bietet zahlreiche Möglichkeiten, das Immunsystem intensiv zu stärken und hoch zu fahren, sowie sich vor Viren, Bakterien und Parasiten zu schützen.

Gegen Bakterien, Viren und Parasiten wirken:

- Teebaumöl,
- Oreganoöl,
- Zimtöl,
- Propolis,
- Kokosöl,
- Cistus inncanatus,
- Umckaloabo,
- Echinacea,
- Wasserdost,
- Kolloidales Silber
- einen speziell gemischten chinesischen Tee, der besonders gegen diesen Virus wirksam ist – bei Interesse, schreiben Sie mich bitte an,
- Bryonia cretica C200 als homöopathisches Mittel

Möchten Sie in diesen Wochen besonders Ihren Hals- und Rachenraum schützen, so empfehle ich Ihnen:

- lutschen Sie immer mal wieder eine Halspastille Cistus 052,
- geben Sie 3 Tropfen Oreganoöl oder Zimtöl oder Teebaumöl in eine Tasse Tee und verdünnen dies mit einer Messerspitze Kokosöl und trinken 2-3 Tassen am Tag schluckweise und langsam,
- spraysen Sie immer mal wieder kolloidales Silber in Ihren Rachenraum.

All dies desinfiziert Ihren Hals- und Rachenraum und schützt ihn natürlich vor Bakterien und Viren. Falls Sie trotzdem erkranken sollten, dann helfen diese Mittel, die Infektion abzumildern.

Im Falle einer Infektion empfehle ich Propolis-Tropfen, die Königin unter den antibakteriellen und antiviralen naturheilkundlichen Mitteln. Lassen sie regelmäßig 2-3 Tropfen in ihrem Mund und schlucken dies langsam immer wieder herunter.

Zur Desinfektion der Hände können Sie Kokosöl mit Zimtöl oder Oreganoöl oder Teebaumöl (2 Tropfen) mischen und damit Ihre Hände einreiben – dies fettet die Hände und riecht gut.

Zur Stärkung des Immunsystems können Sie folgendes machen:

- Vitamin C regelmäßig einnehmen sowie Zink,
- Vitamin D3 mit K2 regelmäßig einnehmen,
- Täglich einen grünen Smoothie trinken, der besteht aus Grünkohlblättern, einer Kurkumawurzel (geschält), etwas Ingwer (geschält), einer ganzen Zitrone mit Schale,

Falls Sie sich hierzu nähere Informationen wünschen, dann bitte mailen Sie mich an unter karin.pixner@t-online.de.

einem Apfel, einer Banane und 1 EL Kokosmuss oder Kokosöl – dies baut auf, kräftigt und vitalisiert auf natürliche Weise,

- Viel rohes Gemüse und Obst essen und wenig Zucker, Kaffee, Nikotin, Alkohol, Fleisch,
- tägliche Bewegung an der frischen Luft,
- Schwitzen, wenn Sauna nicht möglich ist, dann durch Sport oder Badewanne,
- Basische Ernährung sowie Basenpulver sowie
- Chlorella-Algen,

Antiviral wirkende Lebensmittel:

- rote Zwiebeln,
- Knoblauch,
- Kurkuma,
- Ingwer,
- Propolis

Lebensmittel mit antiviralen und antiparasitären Eigenschaften:

- Gurke
- Oregano Öl
- Kokosöl
- Cayenne Pfeffer
- Knoblauch
- Pfefferkörner
- Grapefruit-Kern-Extrakt
- Oliven-Blatt-Extrakt
- Myrrhe
- Rhabarber