



Unser Gesundheitsbrief - Ausgabe 115

## Gesund durch die kalte Jahreszeit - Teil 2

Liebe Kundinnen und Kunden,  
verehrte Freunde unseres Hauses,  
unser heutiges Thema:

### **Welche natürlichen Mittel bieten sich zur Bekämpfung einer beginnenden Erkältung an?**

Dieser Brief ist die Fortsetzung des letzten Briefs, den wir inzwischen auf unseren Internetseiten zum Nachlesen veröffentlicht haben:

#### **Gesund durch die kalte Jahreszeit - Teil 1**

Viel Schlaf, Bewegung an der frischen Luft, gesunde Ernährung und gute Gefühle wappnen den Körper, um die Eindringlinge zu bekämpfen. Spätestens jetzt sollte man ihn mit zusätzlichen Vitamin- und Mineralstoffgaben stärken:

1 - 10 g Vitamin C täglich in Einzelgaben von 1 g verkürzt die Dauer und Heftigkeit der Erkältung. Tritt Durchfall auf, die Menge reduzieren. Vitamin C stärkt die weißen Blutkörperchen und baut Histamin ab, das für die Müdigkeit, die Entzündung und die meisten anderen Erkältungssymptome verantwortlich ist. Wenn die kalte Jahreszeit vor der Tür steht, sollte man reichlich Vitamin C als Vorrat im Hause haben.

60 - 100 mg Zink pro Tag, verteilt auf mehrere Einzelgaben, regt das Immunsystem an und vermindert ebenso Dauer und Heftigkeit der Beschwerden, es tötet Viren ab und erschwert auch ihr Eindringen in die Zellen.

Zum Schutz und für die Regeneration der Schleimhäute reichlich betakarotinhaltiges Gemüse und Obst (alle orangefarbene, hellrote und grüne Sorten) essen.

Multivitaminmineralpräparate mit mindestens 2 - 4 mg Kupfer und 50 - 100 Mikrogramm Selen unterstützen die Maßnahmen.

### **Und noch ein paar alte Hausmittel, die Oma auch schon kannte:**

Hausmittel: 2 Messerspitzen Cayenne mit dem Saft einer Zitrone, 1 g Vitamin C und 1 gehackten Knoblauchzehe (oder Ingwerscheibe) vermischen, in kleinen Schlucken trinken, man kann den Trank mit Wasser oder Kräutertee verdünnen. Knoblauch enthält Allizin, einen antibiotikaähnlichen Stoff.

Reichlich heiße Kräutertees, Gemüsebrühe und besonders Hühnerbrühe trinken - sie lösen und verflüssigen den Schleim und verlangsamen die Vermehrung der Viren.

Tees von Linden- oder Holunderblüten stärken die Schleimhäute.

Halsschmerzen mit Salbei- oder Kamillentee weggurgeln.

Insgesamt mindestens 2 - 3 Liter Flüssigkeit pro Tag aufnehmen.

Bei Schnupfen befeuchten Meersalznasensprays die Nasenschleimhaut und erleichtern das Atmen. Eine Nasendusche mit natürlichen Salzen unterstützt die Maßnahmen.

Hustenstillend wirken Tees von Huflattich, Spitzwegerich, Isländisch Moos, Eibisch (Kaltauszug!), Thymian, Fenchel, Kamille, Primel, Wollblume und Efeu verflüssigen den Schleim und erleichtern das Abhusten.

Tee aus Weidenrinde senkt Fieber und hilft gegen Kopfschmerzen.

Ingwertee oder Ingwerkapseln lindern Halsweh (evtl. auch gurgeln), helfen bei verstopfter Nase und gegen Frösteln, stillen den Husten, wirkt leicht beruhigend und antiviral.

Gegen Muskelschmerzen und Frösteln: 250 g Bittersalz und 10 Tropfen Eukalyptusöl oder Ingweröl ins warme Wasser geben und 20 Minuten baden. Das Magnesium entspannt die Muskeln, Eukalyptus lindert Schmerzen und der Dampf schwillt die Nebenhöhlen ab. Danach am besten schlafen gehen.



## Unser Gesundheitsbrief - Ausgabe 115

Hustensirup aus Thymian: 2 EL Thymian mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, 20 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Abseihen und 125 ml Honig dazugeben. In dunkler Glasflasche aufbewahren und teelöffelweise einnehmen.

Bei Husten mit starker Schleimbildung: Vor dem Schlafen gehen 3 Walnüsse und 3 Scheiben frischen Ingwer essen, etwas Warmes dazu trinken. Dies hilft auch bei Blasen- und Nierensteinen.

Gesichtsdampfbad: 1 Liter Wasser im Topf erhitzen, 8 - 10 Tropfen ätherisches Öl von Lavendel, Thymian, Kamille, Oregano oder Eukalyptus dazu geben. Den Kopf darüber beugen und mit einem Frotteetuch bedeckt 10 - 15 Minuten inhalieren. Danach mindestens eine halbe Stunde lang im warmen Zimmer bleiben.

Erkältungssalat (hat reichlich Kupfer): Rohe Spinatblätter, rohe weiße Rüben in Scheiben, Apfelscheiben, Rosinen, Zitronensaft, Olivenöl. Die Zutaten mischen und frisch genießen, während der Erkältung öfter die Mittags- und Abendmahlzeit damit ersetzen.

Haustee: 30 g Lindenblüten, 40 g Holunderblüten, 20 g Thymian und 10 g Anis mischen. 1 EL davon mit 500 ml kochendem Wasser aufgießen, 10 Minuten ziehen lassen, über den Tag verteilt trinken.

### Kolloidales Silber - der Tausendsassa

Ein besonderes Mittel, das im 19. und zu Beginn des 20. Jh. große medizinische Bedeutung besaß, wird inzwischen wiederentdeckt, das kolloidale Silber. Man bezeichnet es auch als „zweites Immunsystem“ oder „natürliches Antibiotikum“. Während die meisten der heute verschriebenen Antibiotika allenfalls 6 bis 7 Krankheitserreger abtöten, kann kolloidales Silber bis zu 650 verschiedene Organismen abtöten, darunter auch Viren und Pilze.

Silber in seiner kolloidalen Form (feinste Schwebeteilchen) ist für den Menschen nicht giftig. Es setzt bei Bakterien und Pilzen ein Enzym außer Kraft, das diese für ihren Sauerstoffstoffwechsel benötigen, und tötet sie so innerhalb weniger Minuten ab. Anhänger alternativer Heilmethoden setzen es daher zunehmend ein, zumal es auch noch das Immunsystem stärkt. Das „British Medical Journal“ berichtet zudem, dass es Entzündungen in kurzer Zeit unter Kontrolle bringt. Es ist sowohl innerlich als auch äußerlich anwendbar. Und: es sind bis heute keinerlei Nebenwirkungen und keine Unverträglichkeit mit anderen Medikamenten entdeckt worden.

Bei Erkältungen kann man damit gurgeln - 1 TL auf ein halbes Glas Wasser - und es anschließend trinken, am besten wirkt es auf nüchternen Magen, morgens und abends. Man kann ebenso ein paar Tropfen in der Nase hochziehen.

Das Erkältungsthema werde ich noch einmal aufgreifen und Ihnen schreiben, wie Frau Dr. Clark das Problem angeht.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um!

Herzliche Grüße

Ihr Gerd Schaller

Die Informationen aus unseren Gesundheitsbriefen und die Beschreibungen zu unseren Produkten dürfen auf keinen Fall als Ersatz für eine professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Therapeuten angesehen werden. Der Inhalt der Produktbeschreibungen von Nature Power kann und darf nicht verwendet werden, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen zu beginnen.