ERKÄLTUNG, Grippe, Infekte - ERSTE MASSNAHMEN:

Sofort Körper und Seele entlasten durch ***Weglassen*** der Belastungen: übersäuernde Nahrung (Zucker, Kaffee, Kuhmilchprodukte, Fleisch, Rauchen, Weissmehl, unreife Früchte, Alkohol, Fastfood, Transfette, Süssgetränke),Kühlende Speisen meiden (Rohkost, Salat, Früchte, Tomaten, Milchprod., Soja etc); E-Smog (WLAN, Handy, Blaulicht) Stress, neg. Gedanken, Ärger, tox. Umgebung, äussere u. innere Kälte, Darmpflege Einläufe, heilfasten; Seelenklärung: *Warum hast du die Nase voll? Wem willst du was husten*?

Körper u. Seele stärken: nährstoffdichte leicht verdauliche Ernährung (Wz-Gemüse, Wildpflanzen, Hülsenfrüchte, fermentierten Tofu, gute Fette, Ghee, pflanzl. Eiweisse, wärmende Gewürze u. Speisen: Hafermüesli, Hülsenfrüchte, Zimt, Ingwer), in Ruhe essen, viel warmes sauberes *Wasser* trinken (*Schleimhäute feucht halten*), Suppen, MSM Vitalstoffe: **Vit. D3/**K2, **Magnesium**, **Vit.C**, **Zink**, **Omega-3**, B-Vit., Eisen, Silizium, Aminosäuren, Zwiebeln, Knobli, Kurkuma, Bitterstoffe, Honig (wärmt), Quercentin etc

Schlaf, Ruhe, Entspannung, Körper wärmen: Kopf bedecken, Fussbäder, Wollsocken Sonne, Infrarotsauna, **Ingwer-Zitrone-Honig**/Knoblauch, **Ingwertee**, Basenbäder Harzsalbe, Arnikaöl; Seele wärmen: Herzpflege, gute Gespräche, Musik, Natur, Wald

Akut helfende Pflanzen:
Hagebutten, **Holunder** (erhitzter Beerensaft ist stärker antiviral als Blütentee), Lindenblüten, Thymian, Salbei, Spitzwegerich, Dost, *Artemisia annua*, ***Cistus incanus***, **Meisterwurz**-Pulver, **Meerrettichwurzel** frisch gerieben mit Honig (und andere *Brassicaceae*), **Süssholzwurzel** (Achtung bei Bluthochdruck), Ceylon-Zimtrinde; Brennesselsamen**; Echinacea**-Wurzeltinktur (wirkt *nur akut* als *Sofort*massnahme in den ersten 1-3 Tagen) (Achtung: Echinacea NICHT bei hohem Fieber verwenden!)
Anis (im Anfangsstadium); Fichtensirup in Thymiantee mit Honig, **Propolis**-Tinktur 95%

Vorbeuge-Tee: Lindenblüten, Holunderblüten, Cystus incanus, Süssholzwurzel, Zimt
Gurgeln mit Salzwasser, Jodlösung
Nasenspray: mit Cystus incanus Tee (Sprühflasche), Salzwasser, Propolis, Lavendel
Kopfdampfbad mit Tannenadeln+Salbei+Thymian (& entspannende Musik☺)
Inhalieren mit Thymian, äth.Ölen, Jodlösung
Wickel: Zwiebeln, Kartoffeln, Schwarzer Rettich, Meerrettichwurzel, Harzsalbe
Ätherische Öle: Dost (*Origanum vulgare*), Eukalyptus, Tanne, Nelke, Zimt (verdünnt)
Tinkturen: Dost, Braunelle, Stinkender Storchenschnabel, Wacholder, Melisse, +Tee

Fertigprodukte:
Kremo 058 (Dost) Reinigungswasser (gurgeln) u. Pastillen (Dost, Schw. Johannisbeerbl.)
Cystus Pandalis (Lutschtabletten von Dr. Pandalis) (Zistrosenextrakt, Hagebuttenkernöl)
Angocin-Anti-Infekt (Senfölglykoside Kapuzz.kresse, Meerrettich)*(rote HülleTitandioxid abspülen!)*
Engystol (Schwalbenwurz)
Thymiverlan (Thymianextrakt)
Sanopal Forte (Dr.Wunder)
Prospan Hustensaft (Efeubl.), Bronchipret Saft (Thymian, Efeu), Tabl. (Thymian,Primelwz)