
Naturheilkunde

Viren wie z.B. Corona

Höhenkirchen-Siegertsbrunn - 21. März 2020



Roselinde Bühl

Heilpraktikerin

Praxis -

Pfarrer-Zauner-Str. 8

85635 Höhenkirchen-Siegertsbrunn

www.ruecken-heilpraxis.de

Roselinde.Buehl@ruecken-heilpraxis.de

Einführung

Da momentan, bedingt durch eine Pandemie, viele Menschen betroffen und verunsichert sind, möchte ich gerne meine Erkenntnisse aus der Naturheilkunde weitergeben. Die Natur hat viele unterstützende Möglichkeiten. Wir können mehr tun als nur abwarten und krank werden. Anbei einige ganz praktische vorbeugende und akute Maßnahmen. Jeder muss selbst entscheiden, was das Beste für ihn und seinen Körper und aktuellen Zustand ist.

Hintergründe

Kommt ein Keim in den Körper, benötigen wir Vitamine, Enzyme und Mineralien, damit unser Immunsystem anspringt. Entzündungsfördernde Botenstoffe (Zytokine) eliminieren dann durch eine Entzündung den Keim. Damit diese Entzündung abheilen kann, braucht unser Immunsystem wieder Vitamine, Enzyme und Mineralien um entzündungshemmende Botenstoffe freizusetzen. Sind diese jedoch nicht genügend vorhanden, kann der Körper die Entzündung nicht abstellen, das bedeutet, dass lebenswichtige Organe angegriffen (Autoimmunprozess) werden können. (Komplikation beim Corona Virus ist ein Zytokinsturm)

Ab dem 40. Lebensjahr verringert sich die körpereigene Enzymproduktion. Das erklärt auch warum Corona Erkrankungen ab Mitte 40 problematischer verlaufen können. Außerdem ist bei Fieber der Stoffwechsel aktiver und verbraucht Vitamine, Enzyme und Mineralien. Deshalb ist es wichtig, eben bei Erkrankung auf eine gute Zufuhr von Vitamine, Enzyme, und Mineralien in Form von guter Ernährung, Säfte, Smoothies und / oder Nahrungsergänzungs-mittel zu achten.

Durch das Fieber und Schwitzen verliert der Körper mehr Flüssigkeit, deshalb muss pro Grad Körpertemperatur-Erhöhung ca 1 Liter Wasser zusätzlich zugeführt werden.

Präventions- und unterstützende Maßnahmen

1. Ernährung

- Vitaminhaltige Frischkost - Obst (Zitrusfrüchte,...) Gemüse (Paprika, Zwiebel, Knoblauch, Meerrettich, Ingwer, ...)
- Enzyme - Ananas, Papaya

2. Präparate, Nahrungsergänzungsmittel (Medikamenten Information und Dosierung beachten)

- aminoplus immun (30 Beutel) - 1 Beutel pro Tag in einem Glas Wasser (Vitamine, Mineralien und Aminosäuren für eine gute Funktion des Immunsystems) einnehmen.
- Innovazym Pur (PZN:11885473). Einnahme der Enzyme muss am Besten zwischen 11 und 23 Uhr sein. 3 Stunden nach einem Essen und 1 Stunde vor dem Essen, damit das Immunsystem unterstützt wird. (Wenn man das nicht beachtet helfen Sie nur zur Verdauung des Essens) - 7 Tabletten pro Tag.
- Cystuspandalis Lutschtabletten, dass Viren sich nicht an der Schleimhaut festsetzen können.
- Echinacea Tabletten, Tinktur, Presssaft, -, nicht bei Autoimmunerkrankungen, wie Hashimoto, MS, ... - bei ersten Symptomen 3 Tage 90 Tropfen pro Tag (Erwachsener)
- Angocin Antiinfekt - bei bakteriellen Infektionen 3 x 4 Tabletten (zur Mahlzeit - Erwachsene)

3. Tee

- Cystus Canadensis Tee hilft dass Viren sich nicht an der Schleimhaut festsetzen können.
- Reizhustentee von H&S, zu Beginn einer Entzündung, Heiserkeit, und trockenem Reizhusten. (hilfreich ist auch Milch mit Honig, Milchbrei, Geflügelsuppe, und Schleimsuppen) - 3 Tassen täglich, 15 Min. abgedeckt ziehen lassen.
- Husten- und Bronchialtee von H&S bei zähem Schleim, 15 Min zugedeckt ziehen lassen. 3 Tassen / Tag.
- Bei den ersten Entzündungssymptomen hilft auch Lindenblüten-, Holunderblüten-, Ingwertee

4. Unterstützende Maßnahmen

- Bei ersten Erkältungssymptomen: Ansteigendes Fuß- / Vollbad (nicht bei Herzproblemen) - immer wieder heißes Wasser dazu geben, dadurch kommt man ins Schwitzen. Danach sich im vorbereiteten Bett warm einpacken und weiter schwitzen. (Auch möglich in Sauna oder Infrarotkabinen)
- Auch auf gute Darmfunktion achten, damit die Stoffwechsel- und Krankheitsgifte gut ausgeschieden werden. Ganze Leinsamen in den Salat geben oder mal Bittersalz (von Bombastus oder caelo) 1 Teelöffel in lauwarmem Wasser gelöst nüchtern trinken oder einen Einlauf machen.
- Einsatz von einer Duftlampe, die die Luft mit ätherischen Ölen anreichert.

- Räuchern mit einem Räuchergefäß und einem Teelicht. Darauf unterschiedliche Materialien (Fichtennadeln, Weihrauch, Thymian, Lavendel, Harze, ...)
- Gewürznelke im Mund einspeicheln
- Inhalation mit Gerät oder Schale mit kochendem Wasser zur Befeuchtung der Atemwege (mit Kamille, Apfelessig, Salz, Pfefferminzöl oder andere ätherische Öle) Vorsicht heißer Dampf, bei Kindern unter 2 Jahre keine ätherischen Öle.
- Raumspray - kann leicht hergestellt werden - 100ml Sprühflasche mit Sprühkopf, 98 ml gefiltertes Wasser, 2ml Alkohol (Schnaps), 10 Tropfen ätherische Öle (Thymian, Lavendel, ...) - schütteln bevor man sprüht.
- Mundspray - Medacetum Spray, gegen Viren und Bakterien (Internet shop)
- Nasenspülung mit Salzwasser
- Wadenwickel bei Fieber
- Täglich 2 x 30 Min, in der Sonne gehen (wenn möglich)
- Mit Salzwasser gurgeln (3-5mal), bevor man das Haus verlässt und beim nach Hause kommen.



Zusätzliche unterstützende Maßnahmen

Da wir nicht nur aus Körper bestehen, sondern eine enge Beziehung zu Seele und Geist besteht, ist es angebracht, auch da Präventions- und/oder akute Maßnahmen zu treffen. Angst schwächt unsere Abwehr! („Lass dich weder von einem Virus noch von einer Hysterie anstecken“)

Wenn es also um verunsichernde Gedanken, Emotionen, Vorstellungskraft und Intuitionen, ist auch Meditation, Reflexion in der Stille und im Gebet eine gute Möglichkeit die Widerstandskräfte zu stärken. Dies kann Unterstützung finde in der Begleitung durch Coaching oder Supervision. Hier kannst du dich gerne an unseren Bereich Lösungen sind möglich (www.loesungen-sind-moeglich.de) wenden, wo es um Coaching & Supervision geht.

Links

- <https://qs24.tv/2020/03/18/coronavirus-eine-grippe-mit-schoenem-namen/> Beitrag von Dr. Bircher - Benner
- <https://www.naturarzt-access.de/corona-krise/> Betrag und Einschätzung der Krise