

Blütenpollen – täglich 2 Teelöffel Blütenpollen ins Müsli, Joghurt oder Saft geben. Sie enthalten Antihistamine und Antioxidantien und haben antibiotische Eigenschaften. Sind reich an allen wichtigen Nährstoffen. Von Vitaminen über das pflanzliche Eiweiß, Aminosäuren, Enzyme, Fette und Hormone. Ein hochwertiger naturbelassener Nährstofflieferant.

Bitterstoffe sind immer gut und machen glücklich und gesund. Wichtige Stoffe zur Stärkung unseres Immunsystems werden durch die Einnahme an Bitterstoffen produziert. Bitterstoffe enthalten z.B. Löwenzahn, Artischocke, Mariendistel, Enzian, Andorn, Wermut. Du kannst davon Frischpflanzensäfte verwenden, als Kräutertonic, Tinkturen, Kräutertees oder als Pulver in Kapseln. Im Frühling ist die Zeit des leckeren selbstgestochenen Löwenzahnsalates.

Zink – ein lebenswichtiges Spurenelement für ein intaktes Immunsystem. Zinkmangel geht oft mit einer Infektanfälligkeit einher.

Omega 3 – eine Studie belegt, dass Omega 3 nicht nur gut für Herz, Kreislauf, Augen und Gehirn gut ist sondern auch für das Immunsystem

Grapefruitkernextrakt: wird aus den zermahlenden Kernen der Grapefruit gewonnen. Studien konnten die erfolgreiche Verwendung als natürliches Antibiotikum, aber auch als hilfreiches Mittel bei Viren, Bakterien oder Pilzinfektionen dokumentieren. Man startet mit 1 Tropfen pro Tag in 1 Glas Wasser und steigert es bis maximal 15 Tropfen pro Tag.

Schwarzkümmelöl: soll folgende Eigenschaften besitzen: antibakteriell, antifungal (pilztötend), antioxidativ, entzündungshemmend. Es ist bekannt, dass es unterstützend wirkt bei Allergien wie Heuschnupfen und bei Immunschwäche. Gibt es als Öl oder als Kapseln.

Checke deinen Vitamin D Status – auch dieser ist wichtig für ein intaktes Immunsystem.

Gesunder Darm – gesunder Mensch. Gesunde, vollwertige, ballaststoffreiche Ernährung sind das A und O. Sie sorgt für gute Darmbakterien und stärkt die Darmschleimhaut. Diese wiederum steht für ein gutes Immunsystem.

Bewegung, frische Luft und Kneipp:

Waldluft sorgt für ein gutes Immunsystem und Durchatmen. Wer die Möglichkeit hat sollte täglich einen Spaziergang im Wald oder in einem Park mit Bäumen machen. Der österreichische Biologe Clemens Arvay konnte in seinen Forschungen nachweisen, dass ein ausgedehnter Spaziergang im Wald, durch die vielen Terpene in der Luft, das Immunsystem stärkt.

Kneipp-Güsse und Kneipp-Wassertreten. Sie regen den Kreislauf an und stärken das Immunsystem.

Für genaue Dosierungen und Anwendungen der oben angegebenen Produkte bitte in deinem Fachreformhaus oder Apotheke nachfragen. Schwangere, Kinder und Kranke müssen sich unbedingt bei ihrem Arzt informieren.

Das sind so auf die Schnelle meine Erfahrungen mit Naturprodukten zur Stärkung des Immunsystems. Natürlich alles ohne Gewähr.

Bleibt gesund. Eure Doris Karadar

SOS bei Viren & Co.



Aus meiner Erfahrungsschatzkiste

Tipps von Doris Karadar
Dipl. Erborista,
Aromatologin,
Heilpflanzenexpertin,
Heilpraktikerin



Weisst du, wie du mit natürlichen Mitteln das Immunsystem stärken und dich vor Viren, Keimen und Bakterien schützen kannst?

Februar 2020 - 1. Ausgabe

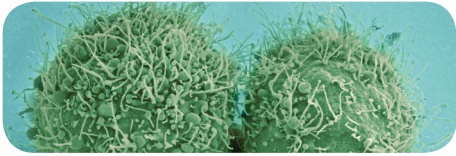
Auf den folgenden Seiten habe ich einige Tipps, Rezepte und Infos für dich zusammengestellt.

ÄTHERISCHE ÖLE SIND DIE SUPER HELFER GEGEN BAKTERIEN, VIREN, KEIME UND PILZE

Wo finden wir Keime? An den Händen, Türklinken, Wasserhähne, Lichtschalter, Einkaufswagen, Geländer, Bankomat, Geldautomat, Aufzug, Stuhl-Armlehnen, Handy, Fernbedienung. Praktisch alles was wir und auch andere Personen berühren oder anhusten. Die Viren überleben bis zu 18 Stunden auf den Gegenständen.

Bitte auch im Hotelzimmer erstmal immer gut durchlüften.

Und wenn möglich einen Raumspray mit natürlichen ätherischen Ölen zur Raumdesinfektion oder auch als Kissenspray verwenden.



Was kann ich tun um mich vor Keimen zu schützen?

Lächeln ist das neue Händeschütteln

- ✓ **Händewaschen:** regelmäßig Hände waschen mit Seife und warmen Wasser. Ca 20 bis 30 Sekunden lang die Seife auf Handflächen und Handrücken, sowie Daumen und Nägel verteilen. Mit warmen Wasser gut abspülen.
- ✓ **Händedesinfektion zum Selbermachen:**
Rezept für ein Händedesinfektionsspray für 100 ml:
BASIS REZEPT: 70-80 ml Alkohol (96% Vol) findet ihr in der Apotheke oder im Supermarkt, 40 bis 60 Tropfen reine ätherische Öle, 15 ml Hydrolat (Pflanzenwasser) oder destilliertes Wasser.
Hilfreich sind antiviral und antibakteriell wirksame ätherische Öle wie z.B. Litsea, Zitrone, Teebaum, Ravintsara, Thymian Ct. thymol, Speiklavendel, Manuka, Niaouli, Cajeput, Thymian Ct. linalool. Lorbeer, Weisstanne, Latschenkiefer, Melisse, Zypresse, Myrthe, Ingwer, Cistrose, Zitroneneucalyptus, Eucalyptus globulus oder radiata, Rosmarin Ct. cineol, Lavendel fein, Lavandin, Palmarosa, Ho-Blätter, Orange, Bergamotte oder Gewürznelke. Empfohlene Hydrolate sind: Melissen-, Rosen-, Lavendel-, Thymian-, Lorbeer- oder Orangenblütenhydrolat oder alternativ destilliertes Wasser.
Wer dafür sorgen möchte, dass seine Hände nicht zu sehr austrocknen gibt z.B. 1 bis 2 ml Glycerin oder 10 ml Aloe Vera Gel dazu.
REZEPT VIRO STOP FORTE: Auf 75 ml Alkohol 96% Vol. mit folgenden stark antiviral und antibakteriell wirkenden ätherischen Ölen gut vermischen:
20 Tr ätherisches Öl Litsea, 20 Tr. ätherisches Öl Ravintsara, 10 Tr äth Öl Zitrone, 10 Tr. äth Öl Teebaum, 10 Tr. äth. Öl Thymian Ct. thymol. Gut verschütteln. 15 ml reines Aloe Vera Gel (beugt dem Austrocknen der Hände vor) und 10 ml Melissenhydrolat dazu geben. Alles gut verschütteln und in ein oder mehrere Glasfläschchen mit Sprühaufsatz abfüllen. Mehrmals täglich die Hände und Türklinken oder die Griffe vom Einkaufswagen desinfizieren.
- ✓ **Raumspray zum Selbermachen:** für eine Mischung von einem 100 ml Raumspray brauchen wir 80 ml reinen Alkohol (96% Vol.), 20 ml Melissenhydrolat (oder Wasser). Herstellung: Erst die ätherischen Öle mit dem Alkohol gut vermischen. **Rezeptur:** 20 Tr ätherisches Öl Zitrone, 10 Tr äth Öl Lemongrass, 10 Tr äth Öl Ceylon Zimt, 10 Tr Thymian Ct. Thymol, 10 Tr äth Öl Gewürznelke. 10 Tr Teebaumöl (oder Manuka) und dann das Hydrolat dazugeben. Ihr könnt auch die ätherischen Öle verwenden die ihr zu Hause habt wie z.B. Nadelöle (Latsche, Kiefer, Weisstanne, Douglasie, Zirbe ecc) oder Lavendel fein, Lavandin. Achtung Raumsprays nie in die Nähe von Gesicht oder Augen sprühen. **Nicht verwenden, wenn Babys oder kleine Kinder unter 3 Jahren im Raum sind. Bitte informiere dich in einem guten Fachgeschäft was du verwenden kannst.**

- ✓ **Duftlampe oder Mikrovernebler:** 5 bis 7 Tropfen stark antiviral und antibakteriell wirkende ätherische Öle dazugeben wie z.B. Manuka, Niaouli, Thymian ct. Thymol, Origano, Lemongrass, Teebaum, Speiklavendel, Ravintsara, Cajeput, Eucalyptus globulus, Eucalyptus radiata, Eucalyptus citriodora, Palmarosa, Gewürznelken, Ceylon-Zimt, echte Melisse, Cistrose, Neroli aber auch die ätherischen Öle der Nadelbäume sind hilfreich. Schau einfach was du zu Hause hast. Obige Öle NICHT verwenden, wenn Babys und kleine Kinder im Hause sind. Sie können sehr empfindlich darauf reagieren. Bitte informiere dich in einem guten Fachreformhaus was du verwenden kannst. Bei Babys lieber ein Melissenhydrolat, Rosenhydrolat, Manukahydrolat oder Thymianhydrolat in den Vernebler geben. Diese sind absolut unproblematisch. Mikrovernebler oder Duftlampe nicht den ganzen Tag oder die Nacht laufen lassen. Immer mal wieder kurzfristig für ca. 30 Minuten anschalten und dann wieder 30 Minuten Pause. Oder abends vor dem zu Bett gehen, im Zimmer maximal eine Stunde laufen, und dann bis zum Morgen ausgeschaltet lassen. Auch am Arbeitsplatz kann ein Mikrovernebler oder eine Duftlampe sehr hilfreich sein, wenn die Kollegen damit einverstanden sind.



INNERLICH das Immunsystem stärken:

- Aromahonig** – 500 ml echten Bienenhonig ca 200 Tr Echinaceatinktur, 200 Tr Propolistropfen und ca. 6 Tr ätherisches Zitronenöl oder Orangenöl wirkt antibakteriell und schmeckt sogar lecker. Alles gut vermischen. Täglich 1 Teelöffel zu sich nehmen.
- Manuka Honig** – Er ist besonders reichhaltig an ätherischen Ölen und Polyphenolen, sowie den antibakteriell und antiviral wirkendem Stoff Methylglyoxal.
- Phyto-Tinkturen:** für ein gesundes Immunsystem: Propolis, Echinacea, Astragalus, Thymian.
- Gemmomittel:** Rosa Canina und Ribes Nigrum. Dosierung: 3x3 Sprühstöße
- Pflanzensäfte bzw. Muttersäfte ohne Zugabe von Zucker:** Johannisbeer, Holunderbeeren, Orangensaft, Sanddornsaft, Aroniabeere, Ingwershots, Zitronensaft.
- Immunstärkende Gewürze:** Galgant, Knoblauch, Meerrettich, Ingwerwurzel, Kurkuma, Pfeffer, Peperoncino, Zwiebel, Zimt, Gewürznelken, Thymian.
- Kräuter- und Gewürztees:** z.B. Thymian, Bohnenkraut, Salbei, Origano, Gewürznelke, Zimt, Schafgarbe, Süßholz, Hagebutte, Beifuß und Wermut oder der herrlich aromatische Yogi Tee. Du kannst die Tees auch täglich abwechseln. Empfehlenswert sind 1 bis 3 Tassen täglich.
- Vitamin C** Tabletten (1000 mg) oder Vitamin C haltige Säfte.
- Origano Kapseln** genannt NASO GOLA von Pranarom: nimmt man für nur 7 Tage. Die Nasen-Rachen-Kapseln von Pranarom mit den ätherischen Ölen des ORIGANO und der ZITRONE gewährleisten die Aufrechterhaltung einer guten Gesundheit der oberen Atemwege.
- Kolloidales Silber:** soll das Immunsystem unterstützen und Bakterien und Viren bekämpfen. Gibt es als Tropfen oder Mundspray.