

Behandlung einfacher Infekte

Unser Körper braucht bei jedem Infekt viel Energie und ein starkes Immunsystem. Den Grossteil dieser Arbeit macht das sogenannte unspezifische Abwehrsystem. Das kann man sich etwa so vorstellen wie die Müllabfuhr. Es hilft aber auch beim Abbau defekter Zellen und bekämpft Viren, Bakterien und Toxine, die nicht in den Organismus gehören. Nun ist es so, dass unser Verdauungssystem 30% der Energie verbraucht und 80% des unspezifischen Immunsystems im Darm sitzt. Das ist so, weil über den Darm die meisten Stoffe in unseren Körper gelangen. Deshalb sind Massnahmen, die den Organismus während eines Infekts entlasten, sehr wichtig.

Aus diesen einfachen Überlegungen ergeben sich folgende Massnahmen:

1. Fasten

Die meisten haben bei Infekten sowieso einen reduzierten Appetit und vieles schmeckt auch nicht mehr. Wieso also nicht ganz darauf verzichten? Der Mensch hat genug Reserven für ein paar Tage und Sie sparen 30 % Energie, die dann für Heilung und Rgeneration zur Verfügung steht.

2. Ruhe

Jede Bewegung verbraucht Energie. Leichte Bewegung zwischendurch ist aber sehr zu empfehlen, um die Zirkulation aller Körpersäfte wie Blut und Lymphe im Schwung zu halten.

3. Frische Luft

Alle Stoffwechselforgänge brauchen Sauerstoff – auch das Immunsystem.

4. Wärme

Halten Sie den Körper warm, aber nicht so, dass man anfängt zu schwitzen.

5. Trinken

Am besten trinken Sie Wasser und ungesüsste Tees, nicht zu heiss und auch nicht kalt.

6. Darmentleerung

Machen Sie regelmässig einen Einlauf zur Darmentleerung. Passende Geräte bekommen Sie in Drogerien und Apotheken oder bei mir. Wenn Sie diese Massnahme einmal ausprobiert und die Wirkung gespürt haben, werden Sie nie mehr darauf verzichten wollen. Viele Menschen brauchen beim ersten Mal etwas Überwindung, danach wird es ganz normal.

Sie können auch ein mildes Abführmittel nehmen, wie zum Beispiel Bittersalz. Lösen Sie 1 Teelöffel in 3 dl lauwarmen Wasser auf und trinken Sie das ganze Glas.

Wenn der Darm leer ist, wird das Immunsystem im Darm viel weniger benötigt und kann sich anderen Aufgaben zuwenden.

7. Bäder

Nehmen Sie ein basisches Bad. Geben Sie dazu 3 – 6 EL Basenpulver in die Badewanne. Die Wassertemperatur soll nicht höher als die Körpertemperatur sein. Ein zu warmes Bad ermüdet. Bei Bedarf etwas warmes Wasser nachfliessen lassen.

Legen Sie sich dann für mindestens 1 Stunde hinein, es können auch 2 – 3 Stunden sein (ich habe schon 8 h basisch gebadet). Sie werden staunen was alles über die Haut herauskommt.

8. Weitere Massnahmen

Wenn Sie sich mit anderen Kurmassnahmen (Wickel, Inhalieren, Tees, ...) auskennen, wenden Sie auch diese an.

9. Homöopathie

Viele Infekte kann man mit einem gut gewählten homöopathischen Mittel unterstützen.

Alle diese Massnahmen können Sie auch vorbeugend einsetzen. Fasten Sie immer mal wieder ein bis zwei Tage, machen Sie regelmässig ein basisches Bad, probieren Sie einen Einlauf aus, damit Sie mit dem Gebrauch des Geräts vertraut werden.

Und so werden Sie ganz nebenbei immer etwas gesünder! Versuchen Sie es einfach und finden Sie heraus, wie gut es Ihnen tut.