

Pflanzen, die uns im Kampf gegen Infektionen unterstützen

Autor(en): [s.n.]

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **46 (1989)**

Heft 1

PDF erstellt am: **08.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-969690>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Pflanzen, die uns im Kampf gegen Infektionen unterstützen

Es ist so wichtig, dass wir immer darauf bedacht sind, unserem Körper mit einfachen, natürlichen Stoffen zu helfen, um ihn im Kampf gegen Viren und Bakterien abwehrfähig zu machen. Sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen sieht man immer wieder, dass Infektionen, sei es eine Grippe, Katarrhe, Halsweh oder irgendwelche Entzündungsprozesse der Atmungsorgane viel Leiden und Schmerz verursachen. Sicherlich ist dabei in erster Linie zu beachten, dass genügend Mineralstoffe, vor allem Kalk, Magnesium und einige andere Spurenelemente vorhanden sind. Das kann in erster Linie durch eine Vollwertnahrung erreicht werden.

Abwehrkräfte mit Echinacea aktivieren

Durch reichhaltige Erfahrungen und Beobachtungen sind wir jedoch zu der Erkenntnis gekommen, dass einige Pflanzen Stoffe enthalten, die schädliche Mikroorganismen zu schwächen vermögen, um im Körper die Voraussetzung zu schaffen, diese zu überwinden, so dass eine Erkältung oder ein grippaler Infekt verhindert wird oder gar nicht richtig zum Ausbruch kommen kann und wenn, dann verläuft die Erkrankung in leichter Form.

Wir wissen natürlich, dass Echinacea eine Pflanze ist, die uns seit einigen Jahrzehnten enorm geholfen hat. Von vielen Patienten haben wir vernommen, dass sie seit der regelmässigen Einnahme der Echinacea-Tropfen nicht mehr unter Erkältungen oder grippalen Infekten zu leiden haben.

Antiseptisch wirkende Würzstoffe

Wir vergessen aber manchmal, dass sich auch einige uns gut bekannte Würzstoffe hervorragend bewährt haben. Das ist in erster Linie der Knoblauch. Wir sollten Knoblauch regelmässig, man möchte sagen täglich, im Gemüse, feingerieben in der Salatsauce, überall wo man ihn verwenden kann, ohne dass der Geschmack uns unangenehm belästigt, gebrauchen.

Dann haben wir den Meerrettich, der leider viel zu wenig gebraucht wird. Frischer Meerrettich, geraffelt und mit Quark vermengt, ist erstens einmal eine hervorragende geschmackliche Bereicherung und zugleich wirkt er in einem gewissen Sinne antiseptisch. Eine Salatsauce kann man mit fein geraffeltem Meerrettich sehr bereichern. Und wer regelmässig Meerrettich verwendet, der wird viel weniger von Erkältungen und Katarrhen belästigt sein. Frischer Meerrettich wirkt auch funktionsfördernd auf das Lymphdrüsen system und auf die Nieren.

Vergessen wir nicht, dass wir mit diesen erwähnten Würzstoffen die eigene Körperabwehr fördern, vor allem im Kampf gegen Infektionskrankheiten, die uns oft nach dem Einbruch schlechter Witterungsverhältnisse plagen.

Im Hinblick auf die soeben erwähnten Würzstoffe müssen wir wieder an den Grundsatz denken «Nahrungsmittel sollen Heilmittel und Heilmittel sollen Nahrungsmittel sein».

Veränderte Blutdruck-Verhältnisse

Immer wieder erhalten wir Anfragen zu diesem Thema. Im «Kleinen Doktor» ist ganz ausführlich erklärt, was diesbezüglich unternommen werden kann. Eine Normalisierung der Blutdruckverhältnisse kann erreicht werden durch striktes Einhalten einer Naturreisdiät sowie die längere Einnahme von Misteltee.

Bei hohem Blutdruck ist natürlich eine eiweissarme Diät unumgänglich, wenn man einen wirklich bleibenden Erfolg erzielen will.

Neben der regelmässigen Einnahme von pflanzlichen Heilmitteln muss man auch die im «Kleinen Doktor» beschriebenen, weiteren Ratschläge konsequent befolgen.