

Tipps zur Stärkung des Immunsystems



© pixabay/Free-Photos

Hier einige Tipps, wie Sie zur Stärkung ihres Immunsystems beitragen könnten – nicht nur in der Corona-Zeit:

- **Vitamin C, am besten aus natürlichen Quellen:**

Acerolakirsche, Hagebutten, Sanddorn, schwarze Johannisbeeren, Kiwi, Erdbeeren, Orangen, Zitronen, Holunderbeeren, Mango, Äpfel, Trauben, Granatapfel
Keimsprossen, Paprika, Broccoli, Rot- und Weißkohl, Rosen- Blumen-, Grünkohl Kohlrabi, Artischocken, Kartoffeln, Karotten, Topinambur, Walnüsse
Linsen, Buchweizen, Erbsen, Kichererbsen, Hafer, Hirse
Brunnenkresse, Kiefernadeln, Petersilie, Löwenzahnblätter, Wegwarte, Bockshornklee, Rotklee, Brennnessel, Wermut, Alfalfa, Cayennepfeffer

- **Zink, am besten aus natürlichen Quellen:**

Rind- und Kalbfleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Austern, Eier, Käse,
Amaranth, Haferflocken, Weizenkleie, Topinambur, Getreidekeime, Vollkorn,
Brunnenkresse, Linsen, Erbsen, Kichererbsen, weiße Bohnen, Rote Beete, Heidelbeeren

- **Den Vitamin D-Spiegel hochhalten durch ausreichend Bewegung an frischer Luft**

Außerdem: Verzehr von Pilzen, Eiern, Sanddorn, Avocado, Lebertran, Alfalfa, Brennnessel, Kresse, Topinambur

- **Immunstärkende Pflanzen, am besten als Tinkturen eingenommen:**

Löwenzahn, Calendula, Rosmarin, Helmkraut (Scutellaria)

Süßholzwurzel kauen (Lakritz) oder als Tee eingenommen (Achtung! Kann den Blutdruck heben, daher nicht bei hohem Blutdruck!), Roter Sonnenhut (Echinacea), Zistrose (Cystus incanus) als Tee oder/ und Lutschtabletten

- **Basische Fußbäder und Ganzkörperbäder**

zur sanften Ausleitung von Säuren

- **Zur Entgiftung**

Heilerde, Chlorella oder Zeolith, Propolistinktur oder -spray, auch als Dampfvernebler direkt in den Rachen gesprüht oder zum Gurgeln (aktiviert laut einer brasilianischen Studie die lokale Abwehr an den Schleimhäuten)

- **Neti-Nasenspülung mit Salz und 5-10 Tropfen Propolistinktur**

vorbeugend morgens und abends

- **Summen, so oft wie möglich**

mit geschlossenem Mund, zum Beispiel Om-Singen oder Summen wie eine Biene (im Yoga Brahmari genannt) - erhöht laut einer Studie, die im *American Journal of respiratory and critical care medicine* erschienen ist, einen Stoff im Nasenbereich, der sich Nitroxid nennt und Teil des Abwehrsystems gegen Bakterien und Viren darstellt.

- **Und außerdem:**

W-Lan und Handy nachts ausschalten, und auch tagsüber das Handy nicht ständig am Körper tragen. Es gibt Hinweise, dass durch die Strahlung Entzündungsreaktionen aktiviert werden können. Das blaue Licht der Displays kann den körpereigenen Melatoninspiegel senken. Melatonin fördert unseren Schlaf und kann einen schützenden Effekt bei viralen Erkrankungen aufweisen.

Sabina B. Neumayr, Heilpraktikerin