

Naturheilpraxis Heidi Boye

Therapie & Seminare ✨ Heilpflanzengarten

Seestraße 6 a ☀ 23829 Wittenborn

☎ 04554 – 70 39 74 📖 www.naturheilpraxis-boye.com



Stärkung des Immunsystems - Tipps aus der Naturheilkunde

Regelmäßige ausgewogene Bewegung an frischer Luft (LICHT!) bei jedem Wetter
Ausgewogener Aktiv-/Entspannungsrythmus
Seelisch-geistiges Wohlbefinden durch sinnerfüllte Gedanken, Worte und Taten

Zufuhr von hochwertigen, NATÜRLICHEN Vitaminen & Vitalstoffen durch Verzehr von Bio-Obst und -Gemüse (z. B. „ampel-farbenes“ Gemüse; Keimlinge / „Sprossen“; dunkle bzw. farbige Beeren wie Holunder, Heidelbeere, Brombeere, schwarze Johannisbeere, Aroniabeere; Sanddorn, Schlehen, Hagebutten und andere Wildbeeren; Algen (Spirulina / Chlorella etc.); wenn das nicht ausreicht bei Bedarf z. B. zusätzlich Cellagon aurum®, Salus Multivitamin Energetikum®.

ggf. Zufuhr von Zink (z. B. Zinkorot® von Wörwag) bei Infektgefahr

Essen desinfizierender Speisen, z. B. roher Knoblauch, rohe Zwiebeln, Senf, Pfeffer, (Meer-)Rettich, Senf-/Radischen-/Rettichsprossen, Curry; Antimikrobielle Kräuter [keine Daueranwendung!] z. B. Salbei, Thymian, Spitzwegerich, Melisse

Darmflora pflegen mit probiotischen Nahrungsbestandteilen wie z. B.

Pektinhaltig: Äpfel, Aprikosen, Birnen, Möhren, Pflaumen (auch getrocknet)

Oligofruktosehaltig: Bier (mögl. alkoholfrei oder selten mit Alkohol), Bananen, Hafer, Knobli, Roggen, Spargel, Tomaten (selten bei Blutgruppe 0), Zwiebeln

Inulinhaltig: Artischocke, Chicorée, Endivien, Knoblauch, Lauch, Pastinaken, Spargel, Schwarzwurzeln, Topinambur, Zichorie (z. B. in Getreidekaffee)

enthält resistente Stärke: Bananen, Bohnen, Erbsen, Gerste, Hafer, Hirse, Maniok, Linsen abgekühlte und (noch reicher) wiederaufgewärmte stärkereiche Produkte wie Kartoffeln, Nudeln, Reis und alle Getreidearten

prebiotisch: Honig (bes. wertvoll ist lokaler Honig!), Mandeln

Bitterstoffe regen das darmassoziierte Immunsystem an, z. B. Schwedenbitter, Artischocke, Gelbwurz [Curcuma], Engelwurz, Enzian, Löwenzahn, Schafgarbe, Wermut und viele andere Wildkräuter, ggf. auch als Tee zubereitet (im Wechsel, keine Daueranwendung eines Krautes bzw. von Schwedenbitter)

Schüssler-Salz Nr. 3 Ferrum-phosphoricum (besonders wer durchgefroren nach Hause kommt, sollte mehrmals im Abstand von 5 – 10 Min. eine Tablette D 6 im Mund zergehen lassen. Sehr gut auch als Selbsthilfe für Kinder geeignet.

Schwitzkur z. B. mit Lindenblüten, Holunderblüten, ansteigendes Fußbad [nicht bei bereits steigendem Fieber oder unstabilem Kreislauf bzw. Herzschwäche!]

Echinacea Urtinktur Ceres®: Nur VOR Infektbeginn bis max. zum 2. Infekttag!!! Nicht während eines voll ausgebrochenen Infektes. Bei chronischen Infekten nur unter therapeutischer Begleitung!!!

Wechselduschen und andere kneippsche Anwendungen

Hinweis: Alle Angaben wurden nach bestem Wissen gegeben. Es kann dennoch keine Gewähr gegeben werden, daß die Empfehlungen genau für Ihren Fall passend sind. Bei unklaren Symptomen und länger anhaltenden Beschwerden suchen Sie bitte den Therapeuten Ihres Vertrauens auf!