

Hatschi - und es geht schon wieder los!



Gesundheit - die Erkältungssaison kommt. So wie jedes Jahr. Viren kommen, Viren gehen, Viren mutieren. Kein Grund zur Besorgnis. Wir selber sind für unsere Gesundheit verantwortlich und können viel für unser Immunsystem tun.

MEINE TIPPS FÜRS IMMUNSYSTEM:

1. Sich gesund und biologisch ernähren, um so das Immunsystem zu entlasten. Ca 80% unserer Immunzellen liegen an der Darmschleimhaut. Deswegen sagt man auch „schwacher Darm = schwaches Immunsystem“.
2. Deswegen Verzicht auf Kuhmilch. In der TCM belastet Kuhmilch das menschliche Immunsystem.
3. Möglichst glutenarm essen! Wir sind Jünger der Backwahn-Sekte. Also Brotfresser. Mehl enthält heute idR mehr Gluten und wird durch die ultraschnellen Gärzeiten nicht richtig fermentiert und belastet unser Immunsystem im Dünndarm.
4. Nehmen Sie nicht gleich Antibiotika. Durch Antibiotika wird die Darmflora gestört mit der häufigen Folge der Infektanfälligkeit. Bei leichten Infekten hat sich Kapuzinerkresse bewährt, Heilpflanze des Jahres 2013 und im Volksmund „Penicillin des armen Mannes“ genannt.
5. Einnahme von Vitamin D. Ich persönlich nehme ca. 3000 Einheiten pro Tag im Sommerhalbjahr und das Doppelte im Winter. Das ist deutlich mehr als in Deutschland empfohlen wird. Es gibt aber Studien, die eine verbesserte Immunfunktion bei Vitamin D Spiegeln von > 56ng/ml aufzeigen.
6. Gehen Sie bei Wind und Wetter in die Natur. Auch dann, wenn's kalt ist. Ist gut für die Seele und härtet ab gegen „Erkältung“.
7. Ausreichend Schlaf. Ein Mangel oder auch Schichtdienst erhöht die Infektgefahr.
8. Vitamin C. Der zweifache Nobelpreisgewinner Linus Pauling hat täglich mehrere Gramm Vitamin C zu sich genommen. Sie können sich Infusionen mit Vitamin C geben lassen, sofern Ihr Arzt oder Ärztin mitspielen. Übrigens war Linus Pauling ein wahrer Kämpfer für den Frieden und hat dafür den Friedensnobelpreis bekommen. Ein Vorbild in diesen Zeiten.
9. Sich nicht anstecken lassen von der medialen Panik. Angst lässt einen schlecht schlafen und schwächt das Immunsystem.
10. Bewahren Sie sich eine fröhliche, gelassene Grundeinstellung, die Sonne im Herzen und die richtigen Menschen in Ihrer Umgebung.

Einen gesunden Herbst wünscht Ihnen

Ihr

Dr. med. Martin Freiherr von Rosen
Präsident des Deutschen Naturheilbundes



Dr. von Rosen
Essenz des Lebens