

## Naturheilmittel zu Stärkung des Immunsystems

Bitte beachten Sie, dass die Zubereitung und Einnahme der nachfolgend aufgeführten Arzneien auf eigene Verantwortung erfolgt, obschon bei den hier empfohlenen Rezepten keine Nebenwirkungen zu erwarten sind. Falls Sie unsicher sind, können Sie mich gerne kontaktieren.

### Thymian und Schafgarben-Tee

Tee ist ein mildes und gleichsam wohltuendes Mittel zur Vorbeugung von grippalen Infekten. Thymian klärt pathogene Faktoren und stärkt die körperliche Abwehr (Wei-Qi). Zudem unterstützt Thymian sanft die Verdauung, damit dem Körper genügend Energie für die Abwehr zur Verfügung steht. Schafgarbe ist bitter und etwas scharf. In grösseren Mengen wirkt es schweisstreibend und kann zu viel Hitze klären. In normalen Mengen wirkt es zusammenziehend, womit es ebenfalls die Körperoberfläche und damit die körperliche Abwehr stärkt. Falls Ihnen zu kühl ist, können Sie dem Tee noch etwas Ingwer beimischen.

Aufgrund ihrer chemischen Zusammensetzung wirken beide Kräuter antiviral, antibakteriell, antientzündlich und immunmodulatorisch.

Achten Sie auf gute Qualität des Tees. Beziehen Sie die getrockneten Kräuter zum Beispiel von [↗ Sonnentor](#).

### Echinacea und Thymian-Tinktur

Echinacea und Thymian sind ein starkes Kräuterpaar um das Immunsystem vorbeugend zu stärken. Beide Kräuter stärken und regulieren die Immun-Abwehr und klären gleichzeitig Schleim und Hitze-Toxine.

Aufgrund ihrer chemischen Zusammensetzung wirken beide Kräuter antiviral, antibakteriell und immunmodulierend.

Diese Tinkturen sollten sie in jeder guten Apotheke rezeptfrei bekommen. Mischen sie die Tinkturen 1:1 und nehmen sie jeweils dreimal täglich 5ml der Tinktur ein. Nach zwei Wochen sollten sie die Einnahme für vier Tage unterbrechen, um eine Gewöhnung des Körpers zu vermeiden. Nebenwirkungen sind keine bekannt.

Wenn ihre Körpertemperatur eher kühl ist, können Sie diese Tinktur zusammen mit einem Auszug aus Ingwerwurzel einnehmen:

Anleitung für das Ingwer-Dekokt: Köcheln Sie 2-3 dünne Scheiben Ingwer in 2 dl Wasser auf niedriger Stufe für etwa 20 Minuten. Achten Sie darauf, dass das Wasser nicht kocht. Lassen Sie das Dekokt etwas abkühlen und fügen Sie die Tinktur hinzu.

## Ätherische Öle

Ätherische Öle wirken gleichzeitig auf den emotionalen und den physischen Körper, da sie das limbische System zur Ausschüttung von Botenstoffen anregen.

Eine Mischung welche ich Ihnen empfehlen kann ist Winter-Immun von NatureFirst. Sie eignet sich sehr gut, um das Immunsystem zu Beginn und während der kalten Jahreszeit zu aktivieren, die Lebenskräfte zu stärken und das Gemüt zu harmonisieren.

Falls Sie gerne mehr über ätherische Öle und deren Nutzen für das Immunsystem erfahren möchten, empfehle ich Ihnen gerne [↗ Aylin Karadayi](#).

## Ingwer-Immun-Shot

Sehr zu empfehlen beim ersten Anflug von Symptomen. Nehmen Sie drei grosse Knolle frischer Ingwer. Schälen Sie die Knollen und schneiden sie diese in kleine Stücke. Geben sie den Ingwer in den Standmixer und fügen Sie in gleicher Menge Zitronensaft hinzu. Nach dem mixen wird die Masse durch ein Sieb oder Küchentuch abgeseiht. Fügen Sie etwas Ahornsirup hinzu und mixen sie noch einmal.

Schliesslich geben Sie in den fertigen Shot (etwa 25ml) noch 30 Tropfen Echinacea-Tinktur hinzu.

Achtung: Bei empfindlicher Verdauung sollte auf dieses Rezept verzichtet werden.

## Starkende Hühnersuppe

Ein gesundes Immunsystem beruht auf einer ausgewogenen Grundregulation des Körpers. Dazu gehören auch genügend Nährstoffe. Die Zubereitung von Hühnersuppen als Qi-Tonikum hat in China lange Tradition und kann sowohl vorbeugend als auch zur Regeneration nach Krankheit sehr nützlich sein:

Die Kräuter (Wurzeln und Früchte) welche sie dazu benötigen können Sie direkt bei [↗ Lian China Herb](#) bestellen. Das Rezept für die Zubereitung finden Sie ebenfalls auf dieser Seite.