

Grippe und Erkältung - Teil 3

Liebe Leserinnen und Leser,



Heute nun - wie letzte Woche schon angekündigt - der letzte Beitrag zum Themenkomplex "Immunsystem, Grippe und Erkältungen". Dieser Brief behandelt das Thema „Grippe - Den Heilungsverlauf unterstützende Maßnahmen“.

Eine ganze Reihe von Maßnahmen unterstützen den Heilungsverlauf von Grippe und Erkältungen, ohne diesen zu behindern:

Reichliche Zufuhr von Trinkwasser

Dieses soll rein sein. Der Körper braucht jetzt besonders viel Wasser, um die Gifte und Ausscheidungsprodukte darin zu lösen und auszuscheiden: Über den Urin (der meist wegen der vielen zu lösenden Stoffe dunkler sein wird), über die Haut durch Schwitzen, und möglicherweise auch über Durchfall (beschleunigte Ausscheidung über den Darm). All dieses benötigte Wasser muss reichlich ersetzt werden, um die Ausscheidungsvorgänge in Gang zu halten.

Nur Trinkwasser und mineralarme Tafelwässer (wie z.B. Volvic) sind geeignet, teils auch in Form von Kräutertees wie dem Abwehr und Fieber fördernden Lindenblütentee, oder z.B. als Tee aus Wollblumen (Blüten der Königskerze) und Thymian, der einen harten Husten löst und die Schleimausscheidung in Gang setzt.

Mineralwässer sind weniger geeignet; die enthaltenen Mineralien vermindern die Kapazität des Wassers, weitere Substanzen darin aufzulösen. Die Tees können in größerer Menge aufgebriht und über den Tag hinweg auch kalt getrunken werden.

Einläufe mit körperwarmem Wasser, das eventuell auch durch Zusatz von 9 Gramm Kochsalz pro Liter Wasser zur physiologischen Kochsalzlösung (0,9%) gemacht werden kann, wodurch der Einlauf besonders verträglich wird. Ein solcher Einlauf kann jeweils morgens und abends gemacht werden. Man lässt nur soviel Wasser (in linker Seitenlage) einlaufen, wie ohne Druckgefühle vertragen werden, legt sich dann auf den Rücken zu einer kurzen, sehr sanften, im Uhrzeigersinn (von oben auf den Körper blickend) kreisenden Bauchmassage, und setzt sich sogleich auf die Toilette, um alles abgehen zu lassen.

Diese Einläufe unterstützen die Ausscheidung gewaltig und verhindern die Ansammlung von Fäulnisgiften im Darm - auch wenn man nicht gerade erkrankt ist. Solche Einläufe können ohne Nachteil, indessen mit erheblichen Vorteilen für die Gesundheit, auch später ständig oder

gelegentlich angewendet werden.

Lesen Sie auch den Aufsatz dazu im Downloadbereich: [Wie man einen Einlauf macht](#)

Homöopathie

Es gibt mehrere homöopathische Arzneimittel, die speziell bei Grippe und Erkältungen höchst wirksam die Abwehrmaßnahmen des Organismus unterstützen. Diese werden von einem in Homöopathie bewanderten Arzt oder Therapeuten auf die Symptome des Patienten abgestimmt ausgesucht.

Man kann auch homöopathische Kombinationspräparate nehmen, die speziell auf Grippeerkrankungen hin zusammengestellt sind; hierzu können die Apotheken informieren und Geeignetes empfehlen. Ein homöopathisches Nasenspray kann das Atmen durch die Nase erleichtern. Die Mittel sind frei ohne Rezept erhältlich.



Pflanzenheilkunde

Es gibt Pflanzenextrakte, welche die Aktivitäten und die Zahl der Abwehrzellen im Blut ganz erheblich verstärken; Präparate mit Kombinationen solcher Extrakte sind ebenfalls in den Apotheken erhältlich ("Immunmodulatoren").

Tees

Hier empfehlen sich besonders Lindenblütentee (verstärkt die Ausscheidung durch Schwitzen), und eine Kombination von Wollblumen (Blüten der Königskerze) und Thymian, welche bei Husten schleimlösend wirkt und den unangenehmen trockenen Hustenreiz beendet.

Wickel (Wadenwickel, Körperwickel) nach Pfarrer Sebastian Kneipp

Diese können helfen, die Höhe des Fiebers unter Kontrolle zu halten, wenn dieses allzu hoch hinausgehen sollte; außerdem saugen sie Gifte über die Haut ab.

Lehmbäder

Man kann grüne Mineralerde in ein mit gut warmem Wasser gefülltes Bad rühren und sich darin - unter gelegentlichem Aufrühren der Mineralerde und Nachfüllen von gut warmem Wasser - etwa 20 Minuten aufhalten. Die Mineralerde saugt Gifte über die Haut ab und bindet sie. Anschließend duscht man warm ab und geht sofort zu anschließendem Ruhen ins Bett.

Getreidesuppe

Sollte Appetit verspürt werden, so empfiehlt sich, während der fieberhaften Abwehrperiode nur eine Getreidesuppe aus keimfähigen, frisch gemahlene Getreiden (z.B. Nackthafer, Dinkel, Weizen) zu nehmen, die nur kurz aufgekocht und mit Voll-Meersalz (wegen der darin enthaltenen Spurenelemente) gewürzt ist. Nach dem Abklingen des Fiebers empfiehlt sich der Übergang auf überwiegende Rohkost.

Welche Maßnahmen man unterlassen sollte

Zur Vermeidung von möglicherweise schwerwiegenden Folgeschäden sollten einige Maßnahmen unterlassen werden, die üblicherweise angewendet und empfohlen werden, weil man sich zu wenig oder gar nicht mit den Folgerisiken und möglichen Dauerschäden befasst hat. Um sicher zu gehen, sollte man sich, wenn man alleine nicht zurecht kommt, an einen konsequent biomedizinisch arbeitenden Arzt oder Therapeuten wenden und dabei auch diesen Aspekt durchsprechen.

Allopathische Kopfschmerzmittel

Diese enthalten teils auch entzündungshemmende Substanzen und unterdrücken oder behindern so die körpereigene Abwehr. Dadurch könnte es zu einer beträchtlichen Verlängerung des Krankheitsverlaufs und möglicherweise außerdem zu Spätschäden kommen. Es gibt homöopathische Kombinationsmittel für Kopfschmerzen, welche zu einer biologischen Ausleitung der den Schmerz verursachenden Substanzen führen und daher nicht mit diesen Risiken behaftet sind.

Allopathische fiebersenkende und entzündungshemmende Mittel

Diese bedeuten einen gefährlichen Eingriff in die auf vollen Touren laufende Abwehr des Organismus. Die Folgen können ein längerer, schleppender Krankheitsverlauf, eine lange Rekonvaleszenz (Erholungszeit), eine grundlegende Schädigung des Abwehrsystems (Abwehrschwäche) und schwere, teils unheilbare chronische Erkrankungen sein, z.B. Diabetes Typ I, Leukämie, Krebs, möglicherweise auch das Angehen einer HIV- Infektion = AIDS = Auto Immune Deficiency Syndrom.

Da die Abwehr schlagartig lahmgelegt wird, können jetzt Viren in das Innere der Zellen eindringen und sich zu ihrer Vermehrung mit dem Genmaterial der Zellen verbinden. Passiert dies z.B. mit den insulinproduzierenden B-Zellen der Bauchspeicheldrüse, und heftet sich das Virus an die "Kopiervorlage" für das Insulinmolekül an, so kann es dazu kommen, dass von dann an jedem produzierten Insulinmolekül noch ein Virus anhängt. Das Abwehrsystem erkennt, dass die B-Zellen etwas Schädliches produzieren, greift diese an und vernichtet sie. So wird die Fähigkeit zur Produktion von Insulin immer geringer.

Das wird dann von der Wissenschaft als "Autoimmunkrankheit" oder "Auto-Aggressions-Krankheit" bezeichnet, ohne jedoch nachzuforschen, wie es dazu kommen

konnte. Auch die Multiple Sklerose wird zu den Autoimmunkrankheiten gerechnet (und kann durch eine natürliche, lebendige Nahrung gestoppt werden).

Nasensprays, Antihistaminika

Diese sollen ein Abschwellen der angeschwollenen Nasenschleimhäute bewirken. Es hat sich indessen gezeigt, dass solche Nasensprays auch dazu führen können, dass die Nasenschleimhäute auf Dauer angeschwollen bleiben, auch nach Abklingen der Erkältung. Außerdem: Die Nase dient dem Abfluss von Lymph-Überdruck aus der Gehirnregion.

Antibiotika

Diese helfen ohnehin kaum, da es sich meist um Viruserkrankungen handelt, die von Antibiotika nicht beeinflusst werden; andere Krankheitskeime können resistent gegen Antibiotika werden, sodass diese nicht mehr wirken, sollten sie wirklich einmal gebraucht werden.

Grippeimpfung

Die Erfolge sind fragwürdig, da sich die Grippeviren schneller ändern, als Impfstoffe gegen sie entwickelt werden können. Beobachtete, nachfolgend geschilderte Einzelfälle mögen ein Hinweis sein, dass die Impfung gleichzeitig nicht ohne Risiko ist:

Beispiele nachteiliger Folgen allopathischer Grippetherapie

Völlige Taubheit eines jungen Mädchens nach Grippeimpfung: Hier erfolgte die Impfung möglicherweise in eine schon beginnende Grippe hinein. Das Mädchen, 19 Jahre alt, verlor sein Gehör völlig und ist seither taub.

Tödliche Leukämie einer jungen Frau nach Grippetherapie: Diese hatte eine Grippe, welche mit den üblichen fiebersenkenden Mitteln und Sulfonamiden behandelt wurde. Bald danach erkrankte sie an einer sich rasant entwickelnden Leukämie, an welcher sie innerhalb eines Jahres verstarb.

Ausbruch von Diabetes Typ I bei einem 43jährigen Mann nach allopathischer Behandlung einer Grippeerkrankung: Der in London lebende Mann war im Januar 1986 an einer heftigen Grippe erkrankt. Der Arzt verschrieb ein Inhalationsmittel, das wenig half. Ein weiterer konsultierter Arzt verschrieb Antibiotika zur Einnahme. Bald fühlte sich der Patient schwach und unwohl, und begab sich in eines der Londoner Hospitäler. Dort stellte man fest, dass ein sofort insulinpflichtiger Diabetes Typ I entstanden war und erklärte ihm, damit müsse er sich für den Rest seines Lebens abfinden. Er brauchte täglich 30 Einheiten Insulin; der Bedarf änderte sich die nächsten 100 Tage nicht. Ein Alternativmediziner gab ihm daraufhin bestimmte Diätempfehlungen.

Daraufhin ging der Insulinbedarf ständig zurück; 70 Tage nach Änderung der Ernährung war der Diabetes ausgeheilt und blieb dies auch.

Diabetes-Typ I-Ausbruch bei einem Säugling (eineiiger Zwilling) nach Fieberzäpfchen:

Dieser Fall ist besonders aufschlussreich, weil gerne behauptet wird, Diabetes Typ I sei genetisch bedingt. Wenn dieses stimmen würde, hätte entweder keiner oder hätten beide eineiigen Zwillinge Diabetes bekommen müssen. Es war aber nur einer. Als der Fall näher untersucht wurde, wurde in der Vorgeschichte eine Entzündung oder fieberhafte Erkrankung entdeckt, die mit entzündungshemmenden oder fiebersenkenden Mitteln behandelt wurde. Tatsächlich stellte sich heraus, dass der jetzt an Diabetes erkrankte Zwilling zuvor etwas Fieber gezeigt und mit "Treupel-Zäpfchen" behandelt worden war, der andere Zwilling nicht.

Eine mögliche Ursache von Krebserkrankungen?

Es fällt auf, dass Hollywood-Schauspieler besonders häufig an Krebs versterben. Es ist nur eine Vermutung - aber teure Aufnahmetermine werden wahrscheinlich nicht deshalb verschoben, damit ein an Grippe erkrankter Schauspieler seine Grippe in Ruhe auskurieren kann. Es ist viel wahrscheinlicher, dass aus allen Rohren der "modernen Medizin" auf die Grippe gefeuert wird, damit der Schauspieler trotz Erkrankung den Aufnahmetermin wahrnehmen kann. Die gesundheitliche Rechnung präsentiert ihm sein Körper dann später.

Gute Vorbilder: Konrad Adenauer und die Familie der englischen Queen

Wenn der erste deutsche Bundeskanzler Konrad Adenauer, "Der Alte", an Grippe erkrankte, sagte er sämtliche Termine, auch Staatsbesuche, konsequent ab. Seine Ärztin, Frau Dr. Carstens (Gattin des späteren Bundespräsidenten Carstens), behandelte ihn mit homöopathischen Mitteln, bis die Grippe auskuriert war. Danach war er wieder topfit, und auf diese Weise erreichte er ein sehr hohes Alter in Gesundheit, voller geistiger Leistungsfähigkeit und Kreativität.

Konrad Adenauer ist ein gutes Vorbild für alle jene, die sich so wichtig nehmen, dass sie glauben, trotz Grippe Termine wahrnehmen zu müssen, und die deshalb in ihrem Organismus einen nicht wieder gut zu machenden Schaden mit fiebersenkenden, entzündungshemmenden Mitteln oder Antibiotika anrichten.

Auch die Familie der englischen Queen wendet, wie mir berichtet wurde, ausschließlich solche bioverträglichen Therapien an. Prince Charles betreibt auf seinen Gütern außerdem biologischen Anbau. Die gute Gesundheit der Familie bis hin zur hochbetagten Königinmutter beweist, dass dies der richtige Weg ist.

Grippe und Erkältungen: Die richtige Weichenstellung entscheidet über Schicksale

Sie haben es mit diesen Informationen in der Hand, die Weichen für Ihren weiteren Lebensweg und den Ihrer Familienmitglieder zu stellen. Die richtige Weichenstellung bei einer Grippe oder Erkältung kann bewirken, dass Sie hinterher viel gesünder und leistungsfähiger sind. Eine falsche Weichenstellung kann in chronische Krankheiten hineinführen und das Leben vorzeitig auf bedrückende Weise beenden. Noch besser ist es, gar nicht erst eine Grippe auf sich zukommen zu lassen, sondern jetzt die Ernährungs- und Verhaltensweise so zu gestalten, dass das

Grippevirus, wenn es dann überall in der Luft schwebt, im eigenen Organismus keinen Nährboden vorfindet und auf eine aufmerksame, hochgerüstete und rasch reagierende körpereigene Abwehr trifft, die ihm keine Chance zur Vermehrung lässt.

Sie haben es außerdem in der Hand, Ihre Freunde und Bekannten über diese Zusammenhänge zu informieren. Deshalb ist es ausdrücklich erwünscht, diese Information (unverändert) auszudrucken, zu vervielfältigen und zu verteilen. Sie helfen dadurch mit, diese Erkenntnisse auch anderen Mitmenschen zugänglich zu machen. Auf diese Weise können diese Geheimnisse der Gesundheit allmählich zum Allgemeinwissen werden, zum Nutzen der Gesundheit und des Lebensglücks vieler Menschen.

Zum Schluss noch ein Hinweis zu unserem Gesundheitsbrief

Unser Gesundheitsbrief erscheint wöchentlich. Wir informieren darüber, was man tun kann um dauerhaft gesund zu bleiben. Unser Gesundheitsbrief ist kostenlos. Wir meinen, dass unser Wissen rund um die Gesundheit nicht nur für Sie persönlich wertvoll ist. Deshalb unsere Bitte: Leiten Sie den Brief an andere Menschen weiter. Gesundheit ist für alle da. Erzählen Sie anderen Menschen, dass man diesen kostenlosen Gesundheitsbrief auf unseren Internetseiten abonnieren kann:

In der nächsten Woche werden wir das Thema Grippe und Erkältung mit weiteren Informationen fortsetzen.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihre Newsletter-Redaktion



Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln