

Tipps für ein starkes Immunsystem

Immunsystem stärken

Unser Immunsystem schützt uns vor Viren und Bakterien. In der kalten Jahreszeit sind wir durch trockene Heizungsluft und Temperaturschwankungen anfälliger für Erkältungen. Mit natürlichen Mitteln können wir unser Immunsystem stärken. Besonders in Zeiten der Pandemie ist dies noch wichtiger.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

Heimische Kräuter und Gemüse ersetzen Südfrüchte

Mit immunstärkenden Lebensmitteln verbinden wir gerne Südfrüchte, Ingwer und Cranberries. Auch der heimische Markt und im Frühling und Sommer der eigene Garten bietet „Superfoods“, die wir verwenden können.

Dazu gehören Kräuter und Gemüse wie z.B. Radieschen, Kohlrabi, Fenchel, grüner Spargel, Kresse, Vogelmiere, Brennessel, Girsch, Minze, junger Löwenzahn und viele mehr.

Immunstärkende Pflanzen

Pflanzen haben im Laufe der Zeit viele Schutz- und Abwehrstrategien entwickelt, die wir auch für unsere Gesundheit nutzen können. Hier einige Beispiele von Pflanzen mit immunstärkenden Inhaltsstoffen:

Wildkräuter:

Vogelmiere, Giersch, Kapuzinerkresse, Schafgarbe, Beifuß, Wermut, Spitzwegerich

Gewürze:

Thymian, Bohnenkraut, Salbei, Oregano, Wacholderbeeren

Gemüse:

Knoblauch, Zwiebel, Kren (Meerrettich)

Früchte:

Hagebutte, Holunder, Sanddorn, Vogelbeere (Eberesche), Berberitze, Schlehe, Johannisbeere

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

Immunstärkender Sauerhonig

Sauerhonig, auch Oxymel genannt ist eine Mischung aus Honig und Essig (im Verhältnis 3:1) sowie immunstärkende Pflanzen (Früchte/Gewürze etc). Diese Naturarznei aus dem Alpenraum (TEM = Traditionelle Europäische Medizin) wurde bei Fieber, zur Vitalisierung nach Krankheiten, zur Immunstärkung und zur besseren Verdauung angewendet. Mit einfachen Zutaten können Sie ihn leicht selber herstellen.

Zutaten:

200 g reife Sanddornfrüchte, 100 g Honig vom Imker, 100 ml naturbelassener BIO Essig vom Direktvermarkter/oder Supermarkt, 100 ml abgekochtes Wasser.

Zubereitung:

Alle Zutaten in ein weites Schraubglas geben und mit dem Pürierstab mixen. Glas verschließen und ca. 1 Monat im Dunkeln ruhen lassen. So oft wie möglich schütteln. Danach durch ein Feinsieb filtrieren und in Flaschen abfüllen. Dunkel lagern.

Anwendung:

Als Kur täglich 2-3 EL der Mischung eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten mit Wasser einnehmen oder 1 EL Sauerhonig mit Wasser bei Bedarf einnehmen.

Hinweis unserer Kooperationspartnerin: Beachten Sie dabei, dass die Anwendung nicht den Besuch beim Arzt ersetzt.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

Immunstärkende Tees

Sie bringen das Immunsystem auf Trab und beugen Erkältungen vor. Setzen Sie die Tees mäßig ein und wechseln Sie öfter die Teesorte.

Grundrezept: Kräuter zerkleinern mit kochendem Wasser übergießen und zugedeckt ca. 5-10 Minuten ziehen lassen. Danach durch ein Feinsieb filtrieren und schluckweise genießen.

Eine kleine Auswahl an Rezepten:

Hagebutten-Tee: 3 EL Hagebutten (zerkleinert und getrocknet) und einen Liter kochendes Wasser ca. 5 Minuten ziehen lassen. Nach Bedarf mehrmals eine Tasse trinken. Eine Mischung mit Lindenblüten (1:1) ergibt einen wunderbaren Wintertee.

Sanddorn-Immunbooster-Tee: 2 EL Sanddornblätter (getrocknet), 1 TL Sanddornbeeren (getrocknet) und 500 ml Wasser 10 Minuten ziehen lassen. Bei Bedarf mehrmals täglich eine Tasse trinken.

Wacholder-Tee: 2 g Wacholderbeeren (aus dem Supermarkt) anquetschen und mit 200 ml Wasser zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen. Als Kur 6 Wochen lang täglich 2-3 Tassen davon trinken, danach mindestens 4 Wochen Pause machen. Achtung: Wacholder ist naturgeschützt und darf nicht gesammelt werden. Tipp: Haben Sie die Möglichkeit dazu, so pflanzen Sie ihn in den Garten.

Salbei -Tee: 2 TL frische oder 1 TL getrocknete Salbeiblätter und Honig nach Bedarf mit 250 ml Wasser ca. 3-5 Min. zugedeckt ziehen lassen. Salbeiblätter dazu grob schneiden. Bei Bedarf mehrmals täglich eine Tasse lauwarm trinken oder mit stärkeren Sud Gurgeln. Salbei enthält keimtötende Inhaltsstoffe und stärkt das Immunsystem.

Hinweis unserer Kooperationspartnerin: Die beschriebenen Rezepte ersetzen nicht den Besuch beim Arzt, die Umsetzung erfolgt auf eigene Gefahr. Schwangere, Kinder und Kranke müssen sich unbedingt

bei ihrem Arzt informieren.

Tipps von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

Immunstärkende Kräutertinkturen

Nicht nur Tee sondern auch Tinkturen lassen sich mit heimischen Kräutern zubereiten.

Als Grundrezept dienen die fein zerkleinerten Pflanzen (Messer und Schneidbrett, oder Mörser). Diese werden in einem Schraubglas mit Alkohol angesetzt, nach ca. 1 Monat filtriert und abgefüllt.

Sanddorn -Tinktur: ca. 10 cm lange Sanddorntriebspitze (Blätter, Früchte und Knospen), 150 ml Mineralwasser, 150 ml 80% Alkohol (Korn, Schnaps, Weinbrand), eine Prise Salz, evt. 1 Msp. Honig.
Anwendung: als Kur (4-5 Wochen) 3x täglich 10-20 Tropfen mit einem Glas Wasser vor dem Essen einnehmen.

Hinweis unserer Kooperationspartnerin: Rezept und Anwendung ersetzt nicht den Besuch beim Arzt, die Umsetzung erfolgt auf eigene Gefahr.

Tipps von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“