

Bad Salzflun, den 16. März 2020

Alternativmedizinische Empfehlungen zur Stärkung des Immunsystems:

Philosophisch - spagyrische Betrachtung einer Virenpanemie:

Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass Viren immer dann iberhand nehmen, wenn der Mensch in seiner Selbstbestimmung und Selbstentfaltung stark eingeschränkt wird, also möglicherweise andere (Systeme) die Programme und Regeln zum Handeln vorgeben. Wen wundert es da, dass häufig China das Ausgangsland für solche Infektionen ist. Ein Land, welches durch sein autoritäres System die Menschen bewusst klein hält und die individuelle Entfaltung der dort lebenden Menschen blockiert.

Die Ausbreitung des Corona Virus zwingt uns zum Innehalten, in einer Welt wo doch das Durchhalten, der Erfolg, das Wachstum und der tägliche iberlebenskampf solch eine große Rolle spielt.

Nachfolgend erhalten Sie von mir Empfehlung, welche präventiv helfen sollen, Ihr Immunsystem zu stabilisieren und weniger anfällig für eine Ansteckung durch Viren und andere Erreger zu machen.

Auf die Grundregeln der Hygiene möchte ich hier nicht mehr eingehen, diese sollten durch die vielen Berichte in den Medien ausreichen. Nur soviel: Ein ausgiebiges Handwaschen reicht völlig aus. Der Kauf von Desinfektionsmitteln ist häufig eh nicht hilfreich, da diese meist nur bei bakteriellen Erregern und Pilzen, nur eingeschränkt bei Viren helfen.

1. Ernährung:

Im Rahmen der Ernährung können Sie eine Menge für sich tun. Essen Sie, sofern möglich, täglich frische Kost, bestehend aus iberwiegend **ballaststoffreicher und basischer Kost**. Die Ballaststoffe bieten eine gute Quelle für unsere „guten Darmbakterien“, welche sich in diesem Milieu vermehren. Dadurch wird das Immunsystem im Darm gestärkt. Bedenken Sie, 80 % unserer Immunzellen sitzen im Darm. Schränken Sie „saure Nahrungsmittel“, wie z.B. Fleisch und Zucker, deutlich ein. Die nachfolgende Tabelle zeigt Ihnen die wichtigsten Nahrungsmittel:

Gemüse & Salate	Obst & Nüsse	Öle	Getrade & Halsfruchte	Tierisches Eiweiß	Getränke & Süßes
Fast alle Sorten auch Kartoffeln, Süßkartoffeln, frische und getrocknete Kräuter, Keimlinge und Pilze	Alle Sorten auch ungeschwefeltes Trockenobst Nüsse: Macadamia, Mandeln, Zedernusse, Pistazie, Paranüsse, Walnüsse	Alle kaltgepressten Öle wie Olivenöl, Walnussöl, Kürbiskernöl, Leinöl uvm.	Produkte aus Vollkorngetreide, Vollkornreis, Nudeln, Brot, Linsen, Erbsen, Kichererbsen, Lupinen und Sojabohnen	Alle Produkte aus tierischem Eiweiß wie Fisch, Fleisch, Käse, Milchprodukte, Eier	Alkohol, Limonaden, Kaffee. Kuchen und Torten aus Weißmehl, Süße Teilchen, Eis, Bonbons
					
BASISCH		NEUTRAL	GUTE SÄUREBILDNER	SCHLECHTE SÄUREBILDNER	

2. Orthomolekulare Medizin:

Aus dem Bereich der Nahrungsergänzung kann ich besonders empfehlen:

- Selen
- Zink
- Vitamin C und D

Lassen Sie sich in diesem Bereich produkttechnisch in Ihrer Apotheke beraten. Hier gibt es viele Anbieter und viele Präparate.

3. Heilpilze mit starker immunaufbauender Wirkung:

Grundsätzlich haben alle Heilpilze, welche ursprünglich aus China stammen eine immunstimulierende Wirkung. Stellvertretend für alle anderen seien hier aber folgende erwähnt, welche eine besondere Schutzfunktion gegenüber Viren besitzen:

- a. der Shiitake (der chinesische Champignon) und
- b. der Coriolus versicolor (Schmetterlingstramete)

Mehr Beratung gibt es bei der kostenlosen Hotline des Mykotroph Instituts (Tel.: 06047/ 37915-0)

4. Klopfakupressur:

Die Klopfakupressur gehört zu den Methoden der energetischen Psychologie und bewährt sich seit einigen Jahren auch in der Psychotherapie. Klopfen Sie täglich 6 - 8 x die Thymusdrüse für ca. 30 Sekunden. Das aktiviert spezifische Immunzellen im Kampf gegen „Eindringlinge“

5. Stressvermeidung und Entspannung:

Stress ist der große Killer und an vielen Krankheiten unmittelbar oder mittelbar beteiligt. Die WHO hat dazu aufgerufen, Stress und seine Auswirkungen als größte gesundheitliche Herausforderung des 21. Jahrhunderts anzusehen und alle Verantwortlichen eingeladen, wirksame Konzepte zu entwickeln.

Damit Sie von zu Hause aus schnell in die Entspannung kommen können, empfehle ich, dass Sie die Homepage der Technikerkrankenkasse (www.tk.de) besuchen. In der Suchleiste geben Sie das Stichwort "Progressive Muskelentspannung" ein. Sie gelangen zu 4 Audiodateien, welche Sie kostenlos herunterladen können. Die progressive Muskelrelaxation nach Jakobson ist ein sehr wirksames Verfahren und sollte mindestens täglich eingeübt werden.

6. Spagyrische Pflanzenheilkunde:

In Apotheken, welche spagyrische Pflanzen von der Fa. Phylak bevorraten, erhalten Sie auf Wunsch ein Rezept, welches ich dort für Sie hinterlegt habe. Es sind 2 Mischungen, welche im täglichen Wechsel präventiv eingenommen werden können. Kinder nehmen die Mischung am besten in 200 ml Wasser aufgelöst (max. 9 Tropfen) und trinken es schluckweise über den Tag aus. Ansonsten lassen Sie sich bitte in der Apotheke beraten.

7. Homöopathie:

Hier gibt es viele empfehlenswerte Mittel, ich möchte hier v.a. die Fa. Heel empfehlen. Einigen Menschen ist die Salbe Traumeel sicher wohlbekannt.

Empfehlenswerte Präparate der Fa. Heel sind folgende (Einnahme 1 - 3 x täglich 1-2 Tabletten):

- Engystol Tabletten (v antivirale Eigenschaften)
- Lymphomyosot Tabletten oder Tropfen (Anregen des Lymphflusses, Entgiftung)
- Euphorbium comp Nasenspray (Schnupfen, Nasennebenhöhlenaffektionen)
- Angin Heel (Bei Halsentzündung und Bronchialis Heel (bei Husten und Bronchitis)
- Viburcol Zäpfchen (Immunstimulanz für Säuglinge und Kleinkinder)
- Gripp Heel (allgemein bei Grippe Symptomen)

8. Sinnfindung:

Möglicherweise dient diese Krise auch als Gelegenheit zur Sinnfindung und zu einer neuen Weichenstellung in den wichtigsten Lebensbereichen. Der Psychotherapeut Nosrat Peseschkian, der Entwickler der sogenannten positiven Psychologie hat die nachfolgenden 4 Bereiche der Balance als wichtig angesehen. Gehen Sie in Gedanken in diese Felder, diskutieren Sie mit anderen und überprüfen Sie die Ausrichtung Ihres eigenen "Kompasses".



In diesem Sinne wünsche ich weiterhin gute Gesundheit. Für Rückfragen stehe ich gern zur Verfügung.

Herzlichst

Ihr

Heilpraktiker Ralf Wiecker