



## Immunsystem

Ein gesundes Immunsystem bildet eine natürliche Barriere gegen Bakterien und Viren. Viele verschiedene Faktoren können es beeinflussen und schwächen, die Folge können häufige Infekte (= Infektanfälligkeit) oder schwere Irritationen dieses Systems sein. Heilpflanzen können hier neben anderen Maßnahmen unterstützend auf das Immunsystem wirken.

### Immunsystemstärkende Pflanzen

(bei bestehender Autoimmunerkrankung wenden Sie sich bitte an Ihre Heilpraktikerin)

- Sonnenhut (Echinacea purpurea)
- Holunder (Sambucus nigra)
- Engelwurz (Angelica archangelica)
- Ingwer (Zingiber officinale)
- Wasserdost (Eupatorium cannabinum)

### Plus Vitamin C

- Sanddorn (Hippophae rhamnoides)
- Hagebutte (Rosa canina)
- schwarze Johannisbeere (Ribes nigrum)
- Kresse (Lepidium sativum)
- Alfalfa-Sprossen (Medicago sativa)

### Stärkung mit Echinacea Urtinktur

#### Vorbeugung

1-3 x tägl. während 4 Tage 2-5 Tropfen einnehmen,  
dann 3 Tage Pause  
Diesen Zyklus mehrere Male wiederholen

#### Bei Beginn eines Infektes

Innerhalb 1-2 Tage: 3-5 x tägl. 3-8 Tropfen einnehmen

#### Während eines Infektes

1-3 x tägl. 2-4 Tropfen einnehmen

### Entgiftungen, Ernährung und Bewegung

Regelmässige Entgiftungen und pflanzenreiche frische Ernährung entlasten den Körper und führen ihm die nötigen Nährstoffe zu. Gehen Sie auch zur kalten Jahreszeit regelmäßig draussen spazieren.

Erkundigen Sie sich gerne bei mir nach Entgiftungskuren.

Alle Angaben über Eigenschaften, Wirkungen und Indikationen beruhen auf den Erkenntnissen und Erfahrungen innerhalb der Therapiemethoden selbst, ohne jegliches Heilungsversprechen oder Garantie auf Heilung oder Linderung, gemäß Heilmittelwerbegesetz (HWG).