

Luftflug – mit natürlichen Antibiotika vorbeugen

Im Frühjahr sind es nicht nur die Pollen, die einen sonnigen Tag für viele zur Qual werden lassen, sondern es ist auch das feuchte Nieselwetter mit dem kalten Wind, was auf uns einwirkt.

Auf einmal läuft die Nase, die Ohren gehen zu, das Schlucken fällt schwer und Kopfweg entwickelt sich.

Ist es eine Allergie oder Erkältung?

Nun, beides hat mit dem Immunsystem zu tun.

Ist die Darmflora in einem Darmbakterien-Ungleichgewicht, haben die Eindringlinge, ob über die Luft, unsaubere Gegenstände oder das Wasser, ein leichteres Spiel. Aber auch nicht richtig gelagerte Lebensmittel (z. B. zu geringe Kühlung oder viel zu lange Lagerung) und gespritzte, ungewaschene Nahrungsmittel haben eine ungünstige Wirkung auf den Darm.

Die Abwehrkraft des Immunsystems ist vom Zustand der Darmflora abhängig. Wenn diese gestört ist, können durch Infektionen (durch Bakterien, Viren, Pilze) beispielsweise Entzündungen in den Bronchien, in der Blase oder im Magen- und Darmtrakt auftreten, aber auch Autoimmunerkrankungen wie Arthritis können entstehen .

Eine kranke Darmflora beeinflusst die Gesundheit, Deine Gesundheit.

Auswirkungen zeigen sich in Form von:

- > Kraftlosigkeit und Konzentrationsmangel,
- > Durchfall und Entzündungen (z. B. in Magen, Darm, Rachen),
- > Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeit und Neurodermitis,
- > Hormonschwankungen, Übergewicht und Untergewicht,
- > Stimmungsschwankungen und Antriebslosigkeit.

Vom Arzt verabreichte Antibiotika können einerseits eine positive Wirkung haben, doch wenn es nicht das geeignete Mittel ist und manchmal durch ein weiteres Präparat erweitert wird, kann es dem Immunsystem ganz schön zusetzen. Die Hartnäckigkeit so mancher Erkältung nimmt Dir die Luft (Bronchien, Lunge) und unangenehme Symptome (z. B. Kraftlosigkeit, Schweiß, verstopfte Nasen- und Stirnhöhlen) bestehen über lange Zeit weiter. Der Darm leidet darunter, und Du auch.

Die Mutter Natur bietet uns aber auch natürliche „Antibiotika“

Dazu gehören Zwiebeln, Knoblauch, Meerrettich, Apfelessig, Ingwer, Chili, Kurkuma, Cranberrys, Eukalyptus, Kapuzinerkresse, Myrte, Sonnenhut, Schafgarbe, Thymian, Zistrose und vieles mehr.

Meerrettich: besonders geeignet bei nahenden Erkältungen und bei Atemwegsproblemen

Knoblauch: unterstützt die Darmflora und bekämpft Bakterien und Pilze

Kurkuma: reduziert Entzündungen, bekämpft Infekte, lindert Gelenkschmerzen

Grünes Blattgemüse und Omega-3-Fettsäuren (z. B. Leinöl) wirken gegen Heuschnupfen

Blätter und Wurzeln der Pestwurz: können allergieauslösende Reaktionen hemmen

Nutze die Chance und **ernähre Dich hin zu einer besseren Immunkraft** oder **schaffe eine Basis mit der Dünndarm-Regenerations-Kur.**

Weist der längste Darmabschnitt, der Dünndarm, ein optimales Bakterien-Verhältnis in der Darmflora auf, freut sich auch Dein Herz. Du fühlst Dich wohl und Du folgst und vertraust wieder mehr Deiner Bauch-Intuition. Bauch über Kopf!

„Wenn 's Arscherl brummt ist's Herzerl gesund“.