

Elies / Kerckhoff

Was tun bei Grippe und Infekte

Reading excerpt

[Was tun bei Grippe und Infekte](#)

of [Elies / Kerckhoff](#)

Publisher: KVC Verlag (Natur und Medizin)



<http://www.narayana-verlag.com/b19902>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.com

<http://www.narayana-verlag.com>



Inhalt

Einleitung..... 1

Das Immunsystem

Unspezifische und spezifische Immunantwort 3

Wichtige Bestandteile des unspezifischen
Immunsystems..... 5

Wichtige Bestandteile des spezifischen
Immunsystems..... 7

Ablauf einer Immunantwort..... 9

Infekte und Infektanfälligkeit

Infekte..... 11

Infektanfälligkeit..... 12

Fieber..... 14

Krankheitserreger..... 15

Naturheilkundliche Vorbeugung

Voraussetzungen für ein starkes
Immunsystem 17

 Zufriedenheit und Stressmanagement 17

 Bewegung 19

 Ernährung 20

v

Schlaf	24
Abhärtung	26
Maßnahmen für ein starkes Immunsystem	30
Öziehen	31
Nasenspülung	32
Sanddorn	33
Lebertran und Leinöl	34
Apfel	37
Ingwertee	38
Mittagspause	40
Warme Leberauflage	41
Warmes Fußbad	42
Fußmassage	44

Gezielte Vorbeugung

Selbsthilfe	47
Emser Pastillen	47
Magnesium	48
Zink	49
Spenglersan G	50
Vorbeugung durch den Therapeuten	51
Stärkung der Darmfunktion	51
Stärkung des lymphatischen Systems	55
Unspezifische Stärkungsmaßnahme:	
Potenziertes Eigenblut	59
Die konstitutionelle Therapie	60

Selbsthilfe bei Infekten

Infekte der Atemwege.....	63
Ein Glas kaltes Wasser.....	64
Ansteigendes Fußbad	64
Halswickel	66
Kartoffelaufgabe.....	68
Heilpflanzen zur Stärkung des Immun- systems	70
Weitere Heilpflanzentipps.....	76
Grippe	83
Vorbeugung.....	85
Husten, Schnupfen, Heiserkeit	85
Fieber.....	86
Schwäche.....	89
Homöopathie bei Grippe.....	91
Infekte des Magen-Darmkanals	93
Homöopathie	93
Pfefferminz- und Kamillentee	95
Heilerde	99
Infekte von Blase und Nieren	101
Wärme	102
Teemischung für Nieren und Blase	103
Quellen und Literatur	105
Patientenratgeber.....	107

Die Autorin.....	108
Der Autor.....	108



Elies / Kerckhoff

[Was tun bei Grippe und Infekte](#)
Vorbeugung und Selbsthilfe

109 pages, pb
publication 2015



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com