

NATÜRLICH GESUND IN HOMÖOPATHISCHER DOSIS*Selbstschutz gegen die neue Grippe*

Das renommierte deutsche „Arznei-Telegramm“ rät von einer Massenimpfung ab.

BARBARA STELZER

Angst ist ein schlechter Ratgeber, auch in Zeiten der Schweinegrippe. Durch Eigeninitiative lässt sich das Immunsystem ungleich besser stärken. Und ein schlagkräftiges Abwehrsystem ist in der Erkältungs- und Grippezeit der beste Schutz gegen sämtliche Krankheitserreger. Jeder kann selbst viel dazu beitragen – ab sofort, aber auch wenn schon viele Grippeviren im Umlauf sind.

1. Ernährung optimieren – je mehr Bio und Rohkost, Obst, Salate, Ge-

müse, Sprossen, Nüsse, Vollwertiges und hochwertige Öle, umso besser.

2. Genug Schlaf – während Infektzeiten mindestens sieben Stunden, besser acht bis neun Stunden, so regeneriert das Immunsystem.

3. Ruhe bewahren, auch in stressigen Situationen – sich einmal richtig ärgern kann Viren Tür und Tor öffnen.

4. Vorbeugend: viel Bewegung an der frischen Luft bei jedem Wetter, Sauna oder Warm-Kalt-Duschen, viel Sauerstoff und eine gute Durchblutung sind bei Viren äußerst beliebt.

5. Zugluft vermeiden und nach jedem Schwitzen sofort Umziehen.

6. Homöopathie sachkundig und gezielt einsetzen – abwehrschwächende Antibiotikagaben lassen sich

auf diese Weise häufig vermeiden.

Wer über Schweinegrippeimpfung und die Grippemedikamente Tamiflu und Relenza kritisch denkt, wird bestätigt durch die Aussagen des renommierten deutschen „Arznei-Telegramms“. Zitat des pharmaindependents Informationsdienstes für Ärzte und Apotheker: „Angesichts des insgesamt milden Verlaufs der Schweinegrippe raten wir von der vorgesehenen Massenimpfung mit dem unzureichend erprobten Impfstoff ab . . . Ein relevanter Nutzen von Tamiflu und Relenza dürfte nach den Erfahrungen bei saisonaler Grippe eher unwahrscheinlich sein.“

Die Autorin ist Homöopathin im benachbarten Bayern.