

An alle, die sich und ihrer Gesundheit etwas Gutes tun wollen

Nun ist es soweit, dass viele zu Hause sind und Zeit haben um sich viele Gedanken um ihre Gesundheit zu machen.

Ich möchte dazu einladen, nicht in Angst und Sorge zu verfallen und abzuwarten, sondern sich um den eigenen Körper und unsere Gesundheit und nicht um das Virus und die Krankheit zu kümmern.

Angst schwächt das Immunsystem und unser Körper hat dann zu wenig Energie für die Selbstheilungskräfte.

Um das Immunsystem zu stärken ist es wichtig, die Darmgesundheit zu unterstützen. 70 % des Immunsystems sitzen im Darm.

Tipp: täglich frisches/rohes Obst und Gemüse, ausreichend Ballaststoffe (z.B. Haferflocken), hochwertige pflanzliche Fette, genügend Eiweiß (wichtigster Bestandteil des Immunsystems), viel Wasser (jeder Stoffwechselfvorgang in jeder Körperzelle benötigt ausreichend Wasser)

Außerdem begünstigt der Aufenthalt in Räumen und trockene Luft, die die Schleimhäute austrocknen lässt, die Vermehrung von Viren.

Tipp: täglich 15 – 30 Minuten an der frischen Luft bewegen und Sonne tanken (Vitamin-D - Bildung: schützt das Immunsystem)

Gifte aus der Umwelt und auch die, die wir unserem Körper bewusst zufügen (Rauchen, Alkohol, Medikamente) schwächen unser Immunsystem.

Tipp: Vielleicht wäre es jetzt eine Gelegenheit, ungesunde Gewohnheiten zu überdenken?

Eine weitere Möglichkeit unser Immunsystem zu stärken ist das Kneippen.

Tipp: täglich ein kaltes Armbad (im Waschbecken) oder einen kalten Schenkelguss (nach dem Duschen). Beides ist auch als Wechselguss möglich. Ich schicke gerne Infos dazu.

Außerdem empfiehlt Pfarrer Sebastian Kneipp:

„Würden gesunde Leute alle 8-14 Tage einen kurzen Wickel nehmen, könnten sie einer großen Anzahl von Krankheiten vorbeugen.“

Tipp: Wärmestauender Bauch- oder Wadenwickel

Dabei wird das, in kaltes (Zimmertemperatur) Wasser getauchte, Tuch stark ausgewrungen und auf oder um den Körper gelegt. Darüber ein trockenes Handtuch und dann noch eine warme Wolldecke herumwickeln. Da der Kältereiz deutlich verkürzt ist, wird dem Körper nur geringfügig Wärme entzogen. Schon nach kurzer Zeit erreicht der Wickel Körpertemperatur. Da zwischen dem Körper und dem nassen Tuch eine Dunstschicht entsteht, die nicht verdampfen kann, staut sich die Wärme. Um einen guten Effekt zu erzielen, sollte man den Wickel rund 1-1½ Stunden angelegt lassen. Empfindet man den Wickel als zu kalt, sollte man eine Wärmeflasche auflegen oder ein warmes Getränk zu sich nehmen.

Die Kräuterheilkunde bietet uns auch Möglichkeiten, unserem Körper etwas Gutes zu tun. In den Pflanzen sind geordnete Felder als Information gespeichert. Sie bringen diese Information in unseren Körper und helfen ihm das Chaos einer Krankheit zu ordnen.

Tipp: Kapuzinerkresse frisch oder als Tinktur tropfenweise (Immunsystem)

Spitzwegerich frisch in den Aufstrich oder als Tee eventuell zusammen mit Thymian (Lunge-Husten)

Schafgarbe als Tee mit Brennnessel (entgiftet und stärkt) oder als Tinktur tropfenweise

Salbei mit Butter/Öl zu Nudeln oder als Tee (Schleimhäute, entzündungshemmend)

Wiesenkräuter: Gundelrebe, Fingerkraut, junger Löwenzahn in den Salat, Aufstrich, Gemüseintopf . . .

Pechsalbe auf die Brust (Lunge-Husten)

Wer noch für gute Luft und Energie in den Räumen etwas tun will, der kann mit Kräutern räuchern. Es können Tees und Küchenkräuter verwendet werden.

Tipp: Folgende Kräuter wären aktuell gut geeignet

Salbei (reinigend, desinfizierend, schenkt Vertrauen in die eigene Kraft), Beifuß (reinigend, schützend, beruhigend, segnend), Holunder (schützend, heilend), Johanniskraut (stimmungsaufhellend), Minze (reinigend, energetisierend),

Wacholder (reinigend, desinfizierend, stärkend, schützend), Lavendel (entspannend, desinfizierend), Fichtennadeln (Halt in stürmischen Zeiten), Kamille (Beruhigt in bewegten Zeiten), Schafgarbe (gibt Urvertrauen), Zimtrinde (wärmt das Herz und stärkt die Nerven), Weihrauch (entspannend, desinfizierend, keimtötend, fördert die Verbindung zum Himmel)

Nutzen wir die uns aktuell geschenkte „Freizeit“ zum Entdecken der Geschenke der Natur für unsere Gesundheit. Ich stehe jederzeit für Fragen zur Verfügung.

Alles Gute, und bleiben wir gesund

Herzlichst Barbara Spindler

**Das Gestern ist Geschichte,
das Morgen ein Geheimnis,
das Heute ist die Gegenwart,
und die zu erleben
ein Geschenk!**

Die Tür des Gesundheitsplatzls bleibt offen für alle, die Hilfe brauchen, egal ob gesundheitlich oder für ein Gespräch.

Wir sind erreichbar per Mail: spindlerbarbara@gmx.de, Telefon: 0049-8666-9896337 oder 0049-172-8144004 oder persönlich: Hausmoning 7 ½, D-83317 Teisendorf