



Akute & chronische Infekte

Wenn es mich mal wieder erwischt hat! - So helfe ich mir selbst!

Erkältungsgetränk

Zutaten:

- 2 Grapefruits (Pampelmuse)
- 2 Orangen
- 2 Zitronen, pressen sie aus und erhitzen sie nicht über 60 Grad Celsius (wegen der Vitamine). Geben Sie
- 1 Esslöffel Honig und
- evtl. 1 Likörglas Obstler oder klaren Schnaps dazu. Alles sollte so heiß und schnell wie möglich getrunken werden.

Wer keinen Alkohol mag, kocht ziemlich starken **Lindenblütentee** oder **Holunderblütentee**, vermische ihn mit Fruchtsaft und trinke ebenfalls so rasch wie möglich. Wenn Sie in der Lage sind, noch ein heißes Bad zu nehmen, könnte dies den Schwitzprozess beschleunigen. Auf jeden Fall sollten Sie nach dem Bad ins vorgewärmte Bett gehen, den Kopf mit Tüchern einwickeln und sich mit einer zweiten Decke zudecken.

Ich garantiere Ihnen, Sie können vieles heraus schwitzen, haben aber mit Vitaminen aufgefüllt. Wenn die Erkältung stärker ist, kann man alles noch einmal wiederholen.

Bei einem Infekt sollten Sie Folgendes beachten:

- Körperliche Schonung: kein Sport, viel Schlaf, Stress meiden
- Frische Luft, Sauerstoff: Spaziergänge
- viel Flüssigkeit trinken: Wasser, heiße Tees
- ausgewogene, vitaminreiche Ernährung
- Hände häufig mit Seife waschen
- Inhalation: Kamille und Salbei
- warme Halswickel, Lutschtabletten, Gurgeln mit Salbeitee
- Brustwickel mit Senfmehl – bei Bronchitis
- Zwiebelsirup – Zwiebeln schneiden mit Honig oder braunen Zucker ansetzen, bis sich ein Sirup bildet – diesen einnehmen
- generelles Rauchverbot bei Erkältungen
- Stimmschonung
- evtl. Nasentropfen, abschwellende und pflegende kochsalzhaltige (abwechselnd)
- Echinacin-Präparate: präventiv in der Erkältungszeit nehmen
- nach jedem überstandenen Infekt die Zahnbürste wechseln

Ölziehen nach Dr. Karach

Über die Schleimhaut des Mundes, den lymphatischen Rachenring, die Tonsillen und die Speichelflüssigkeit kann ein hervorragender Entgiftungseffekt erzielt werden, der über eine Blut- und Säftereinigung auf den gesamten Organismus eine heilsame Wirkung ausübt.

Durchführung:

Ein Teelöffel Sonnenblumenöl (oder ein anderes kalt gepresstes Öl) wird morgens gleich nach dem Aufstehen, vor dem Frühstück in den Mund genommen, ohne zu schlucken. Das Öl spült, saugt man ohne Anstrengung und Hast durch den Mund, man zieht es durch die Zähne, man kaut es, wobei man das Kinn bewegt. Man saugt 10-15 Minuten. Der Mund ist geschlossen und es sammelt sich viel Speichel an. Sodass am Ende des Ölziehens der Mund voll ist.

Das Ölziehen wird am besten morgens vor dem Frühstück (und während des Duschens) durchgeführt. Um die Heilvorgänge zu beschleunigen, kann man es auch drei Mal täglich, immer vor dem Essen und mit leerem Magen durchführen.

Zuerst ist das Öl dickflüssig und weiß wie Milch. Falls die Flüssigkeit noch gelb ist, so wurde das Öl nicht lange und gründlich genug gezogen.

Nach dem Ölziehen sollte die Mundhöhle gründlich mehrere Male mit warmem Wasser gespült werden und die Zähne sollten ausführlich geputzt werden. Sehr zu empfehlen ist zusätzlich eine Zungenreinigung (in Drogerien kann man entsprechende Zungenreiniger kaufen).

Wirkung:

Offenbar werden durch das Ölziehen Schadstoffe und Krankheitsgifte aus Blut und Lymphe abgezogen, weshalb auch das Öl auf keinen Fall geschluckt werden darf. Nach Untersuchungen von Dr. Karach befinden sich in dem ausgespuckten Öl große Mengen von Toxinen, Bakterien und anderen schädlichen Stoffen. Schon in einem Tropfen dieser Flüssigkeit zeigen sich unter dem Mikroskop mit 600facher Vergrößerung bewegliche Fasern, die als Mikroben im ersten Entwicklungsstadium aufgefasst wurden.

Die besten Wirkungen des Ölziehens sind die Festigung lockerer Zähne, das Verschwinden von Zahnfleischbluten und sichtbares Weißwerden der Zähne.

Ölziehen wirkt entgiftend bei allen Fasten- und Reinigungskuren.

Ölziehen sollte unterstützend bei einer Therapie der Übersäuerung vorgenommen werden.

Es ist hilfreich bei Zahnherden: grenzwertige oder unklare Herde können entweder heilen oder akut werden (und können dann zahnärztlich behandelt werden).

Bei folgenden Erkrankungen ist bringt das Ölziehen Erleichterung oder Heilung:

- Kopfschmerzen,
- Bronchitis,
- Zahnfleischblutungen, entzündetes und gerötetes Zahnfleisch,
- Thrombosen,
- chronische Bluterkrankungen,
- Arthrose,
- Ekzeme,
- Magengeschwüre,
- Darmerkrankungen,
- Herz- und Nierenleiden,
- Gehirnhautentzündung,
- Frauenkrankheiten,
- Allergien (Heuschnupfen, allergisches Asthma, Lebensmittelallergien).

Ölziehen bei Candida-Befall:

Zur Anti-Pilz-Therapie kann das Sonnenblumenöl gemischt werden mit ätherischen Ölen, z.B. folgender Mixtur:

Rezept:	Zimtöl	1,25 g
	Rotes Thymianöl	1,25 g
	Teebaumöl	1,0 g
	Mandelöl	ad 50,0 g

Man gibt 2-3 Tropfen der Mischung zu einem Teelöffel Sonnenblumenöl in den Mund, oder man tropft einen Tropfen **Salviathymol** (Madaus), **Echthrosept** (Weber & Weber) oder **Teebaumöl** zum Sonnenblumenöl in den Mund.

Vitamine für das Immunsystem

Name	Abk.	Tagesbedarf (Erw.)	Wirkungen	Vorkommen
Thiamin	B₁	1,3 - 1,8 mg	beeinflusst den Kohlenhydratstoffwechsel, wichtig für die Schilddrüsenfunktion, wichtig für die Nerven	Schweinefleisch, Erbsen, Haferflocken
Riboflavin	B₂	1,8 - 2,0 mg	Verwertung von Fetten, Eiweiß und Kohlenhydraten, gut für Haut und Nägel	Schweinefleisch, grünes Blattgemüse, Vollkornprodukte
Niacin Nicotinsäureamid Nicotinsäure	B₃, PP	15 - 20 mg	gegen Migräne, fördert die Merkfähigkeit und Konzentration	mageres Fleisch, Fisch, Hefe
Pantothen-säure	B₅	8 - 10 mg	fördert die Wundheilung, verbessert die Abwehrreaktion	Leber, Weizenkeime, Gemüse
Pyridoxin	B₆	1,6 - 2,1 mg	schützt vor Nervenschädigung, wirkt mit beim Eiweißstoffwechsel	Leber, Kiwis, Kartoffeln
Biotin	B₇	0,25 mg	schützt vor Hautentzündungen, gut für Haut, Haare und Nägel	Leber, Blumenkohl, durch Darmbakterien
Folsäure Pteroylglutamin-säure	B₉	0,16 - 0,40 mg	verhindert Missbildungen bei Neugeborenen, gut für die Haut	Leber, Weizenkeime, Kürbis
Cobalamin	B₁₂	5 µg	bildet und regeneriert rote Blutkörperchen, appetitfördernd, wichtig für die Nervenfunktion	Leber, Fisch, Milch, Lupinen, Algen (*)
Ascorbinsäure	C	75 mg	Schutz vor Infektionen stärkt das Bindegewebe Antiaging	Zitrusfrüchte, Sanddorn, Kiwis, Paprika, etc.
Calciferol	D	5 µg	Förderung der Kalziumaufnahme elementar wichtig für das Immunsystem ist fettlöslich	Wird vom Körper bei UV-Einfluss hergestellt; Milch-, Fisch- und Vollkornprodukte

Zink

Zink ist Bestandteil des Enzyms (= Reaktionsbeschleuniger) "Carboanhydrase", das in den roten Blutzellen vorkommt und dort den Abtransport des Kohlendioxyds, das bei verschiedenen Stoffwechselreaktionen im Körper entsteht, beschleunigt

Ist die Zink-Zufuhr zu gering kommt es zu nässenden Hautausschlägen, Wundheilungsstörungen, Infektanfälligkeit, Schädigung der Schleimhäute aber auch zu Durchfall, Haarausfall und Depressionen. Diabetiker haben einen besonders hohen Zinkbedarf

Die seltene Zinkvergiftung äußert sich durch massive Magen-Darm-Beschwerden (Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen).

Zink ist an der Bildung von Insulin sowie am Aufbau von Proteinen und Kohlenhydraten beteiligt. Zink ist für die Ausbildung und Funktion des Immunsystems von elementarer Wichtigkeit. Es ist Bestandteil eines Hormons, das für die Reifung der T-Lymphozyten verantwortlich ist. Diese haben eine wichtige Aufgabe im Abwehrsystem.

Die besten Zink-Lieferanten sind:

- Käse, Milch
- Hülsenfrüchte
- Fisch, Krustentiere
- Vollkorngetreide
- Pilze
- Kürbiskerne
- Hefe

Die empfohlene Zufuhr von Zink beträgt für Erwachsene etwa 10 mg pro Tag. Zinkpräparate sollten abends eingenommen werden.

Potenziertes Eigenblutes nach Dr. Hedwig Imhäuser

Gute Eigenbluttherapie, besonders geeignet für Kinder

man verwendet in der Regel C-Potenzen: 1 Tropfen Blut wird mit 99 Tropfen isotonische Kochsalzlösung (nicht so lange haltbar, Aufbewahrung im Kühlschrank) oder 30% Äthanol (= ca. 5 ml) verdünnt und potenziert

Unterstützung der Umstimmung durch Gabe von geeigneten Homöopathika

Herstellung der C-Potenzen

- 99 Tropfen = 5 ml Kochsalzlösung* /Äthanol in ein Tropffläschchen – 1 Tropfen Eigenblut aus Fingerbeere oder Ohr läppchen – Flasche fest verschließen
- 100 Schüttelschläge ☐ C1-Potenz
- 1 Tropfen der C1-Potenz in ein weiteres Fläschchen - 99 Tropfen = 5 ml Kochsalzlösung /Äthanol – verschließen – 100 Schüttelschläge ☐ C2-Potenz
- oder, falls man diese Potenz nicht braucht: Fläschchen ausschütten (ein Tropfen verbleibt an der Gefäßwand) und mit 5 ml Kochsalzlösung /Äthanol auffüllen – 100 Schüttelschläge – etc.
- Fortführung des Prozesses bis C12

Verabreichungsschema

bei Allergien – man benötigt die Potenzen C4 bis C12

1. Woche	2 x täglich 5 Tropfen	C12
2. Woche	2 x täglich 5 Tropfen	C11
3. Woche	2 x täglich 5 Tropfen	C10
4. Woche	2 x täglich 5 Tropfen	C9
5. Woche	2 x täglich 5 Tropfen	C8

6. Woche	2 x täglich 5 Tropfen	C7
7. Woche	2 x täglich 5 Tropfen	C6
8. Woche	2 x täglich 5 Tropfen	C5
9. Woche	2 x täglich 5 Tropfen	C4

zur Abwehrsteigerung – man benötigt C7, C9 und C12

1. Woche	2 x täglich 5 Tropfen	C7
2. Woche	2 x täglich 5 Tropfen	C9
3. Woche	2 x täglich 5 Tropfen	C12
4.-7. Woche	2 x wöchentlich 5 Tropfen	C12

*Wichtige Mengenangabe: 1 ml \cong 1 cm³ \cong 20 Tropfen