

## **Invasion der Viren und Bakterien**

Wenn der Stresspegel steigt, je näher Weihnachten und Neujahr rücken, und der Wetterfrosch Kapriolen schlägt, meldet sich gerne unser Immunsystem mit einem dezenten Hilfeschrei. Viren suchen sich ihr warmes Nest in unseren Schleimhäuten und die Nase beginnt zu laufen, der Hals entzündet sich und das Atemholen ist von lästigem Kitzeln begleitet. Da uns Zeitmangel zu unvernünftiger Lebenshaltung verführt hat und der Darm beleidigt ist, schafft es unser geniales Immunsystem nicht mehr ohne Hilfe das explosionsartige virale Bevölkerungswachstum zu bremsen.

Wo die Schulmedizin erst in fortgeschrittenem Stadium, nämlich ab der bakteriellen Sekundärinfektion, eingreifen kann, ist die Natur intelligenter und hat uns wunderbare Pflanzen mit virenhemmender Wirkung zur Seite gestellt. Eisen, Zink, Selen und Vitamine brauchen unsere spezialisierten Zellen zur Eindämmung von Krankheitserregern. Unser Lymphgewebe sehnt sich nach Helfern der gesund und ausreichend besiedelten Darmflora. Und vergessen Sie das unseriöse Gerücht, sie könnten die Darmflora durch Essen von Joghurt sanieren. Da müssten Sie schon 5 bis 10 kg Joghurt am Tag essen.

Unser braver Körper ist eifrig damit beschäftigt über Sekretbildung, Entzündung und vielleicht auch Fieber den Infekt – die ungefragte Besiedelung unseres ureigensten Territoriums durch Viren und Bakterien – abzuwehren und wie danken wir ihm dies? Wir unternehmen oft was wir können, um gerade die Symptome zu unterdrücken, mithilfe derer unser Körper gegen die unerwünschten Eindringlinge arbeitet.

Eine effiziente Therapie unterstützt den Körper in seiner Arbeit und beschleunigt den Gesundungsprozess, anstatt bloß Symptome zu unterdrücken in der falschen Meinung damit auch die Krankheit bekämpft zu haben.