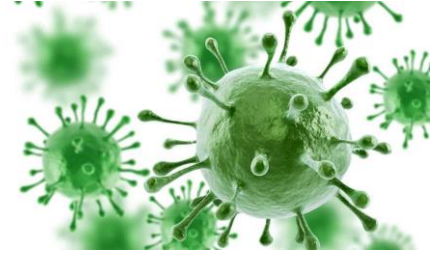


# Das Immunsystem stärken



- **Artemisia Annu** als Tee oder in Erdnussbutter oder Nutella (da fettlöslich). Ähnlich wirksam: Moringa-Tee ([www.teemana.com](http://www.teemana.com))
- Pflanzen aus der heimischen Natur: **Vogelmiere** (enthält reichlich Vitamin C, Kalium und Enzyme). Als Sprossen auf dem Brot, in der Suppe, im Smoothie oder kleingeschnitten als Salatzutat. Oder Pellkartoffeln mit Öl-Quark, angereichert mit jungen **Brennnesseln**, ersten **Giersch**-Blättern und **Vogelmiere**
- **Knoblauch-Zitronentrunk**: frisch und ungekocht zubereiten und trinken
- **Meerrettich** frisch gerieben mit Sahne oder Sauerrahm vermischt. Zu Fisch, Bratkartoffeln oder im Quark auf das Brot streichen. 4000 Jahre alte Empfehlung: Honig und frisch geriebenen Meerrettich 1:1 mischen. Teelöffelweise essen.
- **Propolis**-Urtinktur: da sich das Corona-Virus besonders im Rachen vervielfältigt, kann beim ersten Kitzeln oder Kratzen die Urtinktur in den Rachen gesprüht oder getropft werden.
- **Gemmo**-Mazerat der Schwarzen Johannisbeere ([www.gemmo.de](http://www.gemmo.de))
- **Colostrum** (unterstützt alle Hormone, auch Schilddrüse und Nebenniere) für Immunsystem z.B. [www.swissbiocolostrum.com](http://www.swissbiocolostrum.com)
- **Zwiebelscheiben** auf einem Teller ausbreiten zur Desinfektion der Atemluft (machte man schon in der Pestzeit). Zwiebeln mit Zitronensaft vermischt reichlich in Salate einarbeiten. Antibiotische und antivirale Eigenschaften von Zwiebel und Knoblauch nutzen - erhitzt unwirksam!
- **DMSO** tötet Bakterien und Viren (99,9 %-ige Lösung, z.B. Amazon) nur verdünnte Anwendung (0,1 g pro kg Körpergewicht täglich; bei 70 kg ca. 2,5 TL in ein Glas Wasser)
- **Vitamin-C** vorsorglich 1-2 g täglich über den Tag verteilt; Lebensmittel mit Flavonoiden und sekundären Pflanzenstoffen („Essen Sie Farben!“)
- **Zink, Selen, Jod** als Nahrungsergänzung
- **Darmbakterien** - unterstützt durch **Ernährung** - viel Gemüse (Viren mögen kein basisches Milieu und Gemüse füttert Darmbakterien!) z.B. Tisso Pro EMSan
- **Antiviraler Kräutertee** nach Peter Kaufhold
- **Curcumin**
- **Vitamin D3** 3.000 i.E. täglich
- **Gesunde Schilddrüsenfunktion** und **Schleimhäute** (Hormone! Vor allem Estriol - unterstützen mit Hyaluron)
- **Bewegung** - mind. 2 x 20 Min. täglich an der frischen Luft!

Annegret Saremba  
Heilpraktikerin

Marktstraße 5  
74585 Brettheim

☎: 0 79 58 | 74 99 015  
☎: 0 79 58 | 926 40 21

saremba-naturmedizin@web.de  
[www.saremba-naturmedizin.de](http://www.saremba-naturmedizin.de)

## Erkältung, Grippe, virale Infektionen, Nasennebenhöhlenkatarrhe (Kaufhold)

### Rezeptur 1:

Bellidis flos	20,0	(Gänseblümchenblüten)
Spiraeae flos	15,0	(Mädesüßblüten)
Violae Tricoloris herbae	15,0	(Stiefmütterchenkraut)
Sambuci flos	15,0	(Holunderblüten)
Salviae fol	10,0	(Salbeiblätter)
Pruni spinosae flos	10,0	(Schlehdornblüten)
Cisti incani fol	10,0	(Cistusblätter)
Equiseti herb	5,0	(Zinnkraut, Schachtelhalmkraut)

Aufguss: 2 Teelöffel mit 0,25 Liter kochendem Wasser übergießen, 10-12 Minuten abgedeckt ziehen lassen, 2-4 x täglich 1 Tasse mit Honig gesüßt, langsam und schluckweise trinken.

Erkältungstropfen: Die Teemischung 1:10 in EtOH 38 % (auf 50 g Tee 500 g Alkohol - z.B.

Kornbrand) ansetzen, nach 4-6 Wochen filtern und in eine Flasche aus braunem Glas umfüllen;

Dosierung: 3-4 x täglich 30 Tropfen ( in der akuten Anfangsphase einer Grippe stündlich 20 - 40 Tropfen); äußerlich zu Einreibungen bei Gliederschmerzen und Zahnfleischentzündung. Möglichst frische Teedrogen verwenden (Ernte vom Vorjahr!).

Rezeptur hat verstärkte antivirale Wirkung, nicht nur gegen Grippe-Viren und andere Viren, sondern auch gegen Begleitsymptome einer viralen oder bakteriellen Infektion, indem sie gleichzeitig u.a. antiviral, antibakteriell, entzündungshemmend, ausleitend und entgiftend und immunstimulierend wirkt und damit die Zeit bis zur Genesung um ca. 70 % verkürzt.

Tee und Tropfen wirken besonders gut, wenn sie schon bei den geringsten Anzeichen einer Erkältung bzw. Grippe-Infektion (leichte Kopf- und Gliederschmerzen, wundes Gefühl in den Bronchien, beginnender Schnupfen) eingenommen werden.

### Rezeptur 2:

Cisti incani fol	50,0	(Cistusblätter)
Pruni spinosae flos	30,0	(Schlehdornblüten)
Cynosbati fruc cum sem	20,0	(Hagebutten bzw Rosae pseudofruc cum fruc)

Durch diese spezielle Kombination von Pflanzendrogen konnte die antivirale bzw. antigrippale Wirkung von Cistus in etwa verdreifacht werden. Gleichzeitig wird der Organismus entgiftet und die Immunabwehr gestärkt. Aber auch hier gilt: je eher mit der Therapie begonnen wird, desto schneller die Genesung. Rechtzeitig eingenommen, kommt eine Grippe erst gar nicht zum Ausbruch.

Rezepturen nach Peter Kaufhold aus: PhytoMagister - Zu den Wurzeln der Kräuterheilkunst [www.phytomagister.com](http://www.phytomagister.com)



Annegret Sarembe  
Heilpraktikerin

Marktstraße 5  
74585 Brettheim

☎: 0 79 58 | 74 99 015  
☎: 0 79 58 | 926 40 21

sarembe-naturmedizin@web.de  
[www.sarembe-naturmedizin.de](http://www.sarembe-naturmedizin.de)