



Antivirale Pflanzen und Ideen zur Stärkung von Körper, Geist und Seele

Wir haben viele Möglichkeiten, unser Immunsystem zu stärken und die Selbstheilungskräfte unseres Körpers mit Heilpflanzen zu unterstützen. Wenn wir antivirale Pflanzen zu uns nehmen, können Viren sich nicht so leicht ansiedeln bzw. nicht so gut vermehren.

Zusätzlich können wir Körper, Geist und Seele auf vielfältige Weise stärken und uns und einander Gutes tun. Hier ein paar Ideen dazu. Viel Freude beim Ausprobieren!

Antivirale Pflanzen

Thymian

Thymian und sein wilder Bruder, der Quendel, wirken stark antiviral, besonders auf den Hals-Nasen-Ohren-Bereich. Ein altes Sprichwort erzählt:

*„Die nächste Grippe
kommt bestimmt,
doch nicht zu dem,
der Thymian nimmt!“*

Thymiantee

Ein TL Thymian mit 250 ml heißem Wasser übergießen. Nach 5 - 10 Minuten kann der Tee abgossen und getrunken werden. Etwas Honig verstärkt die Wirkung. Honig nicht in den heißen Tee geben, sondern diesen besser auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Wird Honig über 45° erhitzt, geht viel von seiner heilsamen Wirkung verloren.

Thymianweckerl

500 g Dinkelvollmehl, 5 EL Thymian, 250 ml Buttermilch, 1 Pkg Trockengerst, 100 g Butter, 1 TL Salz

Mehl, Salz, zerlassene Butter (nicht zu heiß!) Trockengerst, Thymian (klein geschnitten) und Buttermilch zu einem Teig verkneten. Ev. Thymian mit der Buttermilch pürieren. Den Teig an einem warmen Ort aufgehen lassen. Dann 20 Laibchen formen und mit einem Messer kreuzweise einschneiden. Ev. mit geriebenem Käse bestreuen. Bei 220° C ca. 20 Minuten backen.

Bewährtes Hausmittel gegen Grippe

Ein kleines Stück Brot mit Butter und Honig bestreichen, dick mit Thymian bestreuen und 1/2 Knoblauchzehe fein schneiden und darauf legen. Dreimal täglich essen, es schmeckt richtig gut!

Krenn

Ein Stückchen Krenn-Wurzel grob raspeln, die doppelte Menge Honig zugeben und über Nacht ziehen lassen. Durch ein feines Tuch gießen. Dreimal täglich 1/2 - 1 TL einnehmen.

Gelbwurz (Kurkuma)

Kurkumatrunk

- auch Leberentlastungstrunk - ideal rund um die Feiertage ;-)

Eine Messerspitze Kurkuma, 1/8 l heißes Wasser, Saft einer halben Bio-Zitrone, 1 TL Honig. Der Kurkumatrunk hat eine wunderbar gelbe Farbe und bringt damit die Wärme der Sonne in Körper und Seele. Wer mag, kann Wasser auch durch Milch ersetzen und goldene Milch trinken.

Wenn Du eher sauer-salzige Vorlieben hast, kannst Du eine Messerspitze Kurkuma ins Salatdressing rühren.

Küchenkräuter

Oregano, Zimt, Zitrone, Lorbeer, Rosmarin, Salbei, Minze, Zitronengras, Thymian, Koriander, Pfefferminze
Die ätherischen Öle dieser Pflanzen haben antivirale Eigenschaften, bei den fett gedruckten geht man von einer Wirkung gegen die Coronavirus-Gruppe aus. Einzeln oder in Mischungen vorbeugend als Tee zubereiten und trinken. Insbesondere die Küchenkräuter Thymian, Oregano, Rosmarin, Salbei, Minze, Koriander, Zitronengras können über den Tag verteilt wiederholt frisch gegessen oder in Salate gemischt werden. Dann

wirken sie im Mund-Rachenraum, der häufigsten Eintrittspforte für Viren.

Ätherische Öle

Ätherische Öle aus den oben genannten Küchenkräutern sind die Quintessenz der Pflanzen und eignen sich auch zur Desinfektion:

Sie können zur Raumluftdesinfektion in einer Duftlampe oder einem Vernebler verwendet werden.

Inhalation ätherischer Öle

Man tropft 1-2 Tropfen des ätherischen Öls in die Handfläche, verreibt es, hält die Hände vor die Nase und atmet mehrmals kräftig ein. Dies reduziert die Erregerzahl in der Atemluft und auf den Schleimhautoberflächen und kann somit vor Ansteckung schützen. Der Effekt verfliegt allerdings nach kurzer Zeit, somit wiederholt anwenden. Man kann auch die Ölmischung (nur 2-3 Tropfen) in eine Schüssel mit heißem Wasser tropfen, dann den Kopf darüber beugen und dies bei geschlossenen Augen mit einem Handtuch über Kopf und Schüssel inhalieren.

Nicht in die Augen bringen. Ätherische Öle nicht in der Schwangerschaft anwenden.

Kapuzinerkresse

Süßholz

Holunder

Holunderblüten als Tee oder als Saft genossen wirken ebenfalls antiviral.

Frischer Bärlauch

Bärlauch wirkt stark Infekt-abwehrend und immunstärkend, besonders wenn er roh und über den Tag verteilt gegessen wird (im Salat, auf dem Brot, als Pesto).

Ideen zur Stärkung von Körper, Geist und Seele

Das Übliche zur Erinnerung

- Stressabbau durch
 - Bewegung, die ins Schwitzen bringt
 - Entspannungsübungen
 - Meditation
- frischen Luft und in der Natur sein
- ausreichend Schlaf
- vollwertige, vitaminreiche und regelmäßige Mahlzeiten
 - Vitamin A schützt Haut und Schleimhäute vor dem Eindringen von Viren und fördert die Regeneration der Haut.
 - Vitamin C steigert die körpereigene Abwehr, verbessert die Wundheilung und wirkt antioxidativ.
- mit Zucker und Süßigkeiten sparen und allenfalls mit Honig süßen.

... und darüber hinaus

Fußbäder oder Saunabesuche regen den Stoffwechsel an

Fußmassage

Unsere Füße tragen uns durchs Leben. Wir können über die Fußsohlen viel heilsame Energie aufnehmen. Gönn Dir eine Fußmassage, indem Du 3 Tropfen Lavendelöl in 1 Kaffelöffel Mandelöl, Sonnenblumenöl oder Olivenöl mischst und Deine Füße damit massierst. Natürlich gerne auch die, von PartnerIn/Kind/FreundIn/Eltern ...

Tannennadelbad

Falls Du auch zu den Menschen gehörst, die sich so schwer von ihrem Christbaum trennen, ist das eine wunderbare Recycling-Idee. Natürlich eignen sich auch Fichten, Föhren, Zirben oder Latschen dazu.

Tannennadelbad

Tannennadeln enthalten viele ätherische Öle eignen sich daher wunderbar als Badezusatz. Sie wirken entspannend und stärken das Immunsystem. Bei Erkältung wirken sie schleimlösend. Für ein Vollbad ca. 3 Handvoll Tannennadeln in einem Topf mit 2 Liter Wasser ca. 10 Minuten kochen, zugedeckt weitere 10 Minuten ziehen lassen. Den Sud durch ein Sieb direkt ins Badewasser gießen. Die ganze Wohnung riecht schon beim Kochen nach Weihnachten und Waldspaziergang.

© Christina Diwold, Freya-Verlag



Räuchern - reinigend und desinfizierend

Das alte Ritual des Räucherns habe ich ausführlich in meinem Buch „Räuchern zu heiligen Zeiten“ beschrieben. Hier ein paar Tipps, welche Pflanzen sich besonders dafür eignen, Räume in der Grippezeit zu desinfizieren und auch vor dicker Luft zu reinigen.

Für eine reinigende Räuchermischung

- Fichtenharz oder Weihrauch
- Lorbeer
- Thymian
- Huflattich
- Salbei
- Lavendel
- Rosmarin

Dankbarkeit pflegen

Schau bewusst auf das, was da ist und nicht nur auf das, was fehlt. Wofür bist Du heute dankbar? Was findest Du erstaunlich? Worte, die wir aussprechen oder niederschreiben, entwickeln eine eigene Kraft.

Dankbarkeit üben macht glücklich

Versuche, diese Sätze zu vervollständigen und tausche dich mit anderen darüber aus oder schreib sie einfach in Dein Notizbuch. Uns in Dankbarkeit zu üben macht glücklich.

- Heute bin ich dankbar für ...
- Ist es nicht erstaunlich, dass ...

Geschenke verteilen, die nichts kosten

Beim Schenken ist es häufig so, dass Schenkende ebensolche Freude daran haben wie Beschenkte. Das gilt auch, für Geschenke, die nichts kosten und doch die Stimmung rasch verändern:

Alltagszauber

- wünsch der Supermarktkassierin einen guten Tag.
- sag ArbeitskollegInnen, was Du an ihnen schätzt.
- bring jemand zum Lachen
- erzähl jemanden, was Dich besonders freut
- ...

Auf die innere Stimme hören

Dazu empfehle ich Euch wärmstens den Beitrag des Vocalensemles LALA:

<https://youtu.be/Jsadd-5Uvik>

Versuche, Schale zu sein

Du kennst sie sicher, diese Augenblicke im Leben, die dich in einen Zustand der Resonanz und Verbundenheit bringen. Augenblicke, die Deine Augen zum Leuchten bringen und Dein Herz höher schlagen lassen. Verbinde Dich immer wieder mit diesen Augenblicken, indem Du sie herbeiholst. Vielleicht ist es der Ausblick von einem Berg oder ein schönes Musikstück, vielleicht das Lachen eines Kindes oder die Schönheit einer Blume. Was auch immer: Verbinde Dich mit der Quelle und versuche Schale zu sein.

Wenn du vernünftig bist, erweise dich als Schale und nicht als Kanal, der fast gleichzeitig empfängt und weiter gibt, während jene wartet, bis sie erfüllt ist. Auf diese Weise gibt sie das, was bei ihr überfließt, ohne eigenen Schaden weiter...

Lerne auch du, nur aus der Fülle auszugießen und habe nicht den Wunsch freigiebiger zu sein als Gott. Die Schale ahmt die Quelle nach. Erst wenn sie mit Wasser gesättigt ist, strömt sie zum Fluss, wird zur See. Die Schale schämt sich nicht, nicht überströmender zu sein als die Quelle...

Ich möchte nicht reich werden, wenn du dabei leer wirst. Wenn du nämlich mit dir selbst schlecht umgehst, wem bist du dann gut? Wenn du kannst, hilf mir aus deiner Fülle, wenn nicht, schone dich.

Bernhard von Clairvaux (1090-1153)

Viel Lebensfreude und alles Gute

wünscht

Hannelore Kleiß

P.S. Dieses Dokument kann gerne geteilt werden.