



Der Körper will bei einer Erkältung entschleimen. Lassen Sie es zu. Pfuschen Sie nicht mit Medikamenten oder komischen Gesundheitstipps in den Heilungsprozess ein.

So kann man es sogar auf Medizinseiten lesen und in Büchern mit alten Rezepten und Gesundheitstipps:

«Warme Milch mit Honig hat als Einschlafhilfe und gegen die Beschwerden bei einer Erkältung, als sanfte Alternative zu Arzneimitteln, zu Recht einen guten Ruf».

Nun, was halten Sie davon? Ja, ja denken Sie schnell, das tut gut und man kann gut einschlafen. Es gibt ja noch die Nachtmilch, die soll besonders gut sein, kostet auch mehr.

Doch die «gesunde» Milch, ob kalt oder lauwarm fördert die

Verschleimung im Rachen und in den Lungen. Ebenso der «gesunde» Honig.

Natürlich können einige danach gut einschlafen, weil der Körper von diesem «Gesundheits-Gesöff» dermassen geschockt ist, dass er sich beruhigt anfühlt. Doch die Verschleimung beginnt bereits kurze Zeit danach. Und plötzlich werden Sie (oder Ihr Kind) wach und Sie müssen husten, sich ständig räuspern, die Nase putzen, Schleim auswerfen usw. Sie finden keinen Schlaf mehr. Mit dicken, angeschwollenen Augen schauen Sie in den Spiegel. Ui!

Am nächsten Morgen gehen Sie zum Arzt und teilen ihm mit, dass es Sie ganz böös erwischt hat. Er, der Gute, macht zuerst einen PCR-Test. Und weil der PCR-Test auch so gut wie der Arzt ist, ist das Ergebnis positiv. Der PCR-Test findet jeden Dreck im Rachen und schlägt positiv an.

Mit Medikamenten, oft mit Antibiotikas (gegen das Leben) und der Gewissheit, dass Sie angeblich einen «p»ösen Virus haben und nun 5 Tage das Haus nicht verlassen dürfen, gehen Sie nach Hause und fühlen sich nun erst richtig krank. Sie tragen Maske. Die Maske sorgt jedoch wiederum für Verschleimung.

Durchfall, Kopf-, Glieder- und Muskelschmerzen kommen hinzu. Da Sie die Beipackzettel der Medikamente nicht lesen, sehen Sie nicht, dass das Antibiotika oft Durchfall und andere Medikamente Schmerzen u.a. auslösen. Sie fühlen sich noch schlechter und schwach. Geraten langsam in Panik. Nun quält Sie zusätzlich noch ein starker Husten, viel dicker gelb-grüner Schleim kommt durch die Nase raus. Sie spucken es auch aus. Hustensirup! Ja unterbricht auch die natürlich Heilung des Körpers.

Tipp: Stoppen Sie sofort bei der Ernährung alles was Sie verschleimt. An erster Stelle **alle!!!** Milchprodukte.

Sie erzählen überall von dem Virus. Wie Sie leiden und hätte ich nur...

Inhalieren soll doch auch so gesund sein und befreiend wirken. Ja soll, ist es aber

nicht, denn die eingeatmete Feuchte beflügelt Ihre Bakterien, die sich im Schleim der Lungen wohl fühlen. Fieber kommt hinzu, das Sie natürlich sofort bekämpfen wollen. Fieber würde jedoch die Bakterien killen.

Mit den Medikamenten unterdrücken Sie eine normale Heilung des Körpers. Es kann Ihnen besser gehen. Nach ein paar wenigen Wochen sind Sie jedoch wieder erkältet. Der Körper will wieder entschleimen. Sie gehen wieder zum Arzt und das ganze Spiel wiederholt sich.

Dadurch leidet Ihrer Körper über Wochen oder Monate, wird schwächer und schwächer. Sie denken an Long-C. (Zensur). Und alle sind der Meinung, ja, das ist halt schon schlimm, das «p»öse «P»öse. Übrigens die Gestochenen leiden vermehrt, da sie ihr Immunsystem komplett ruiniert haben.

Der gesunde Honig ist z.B. ein Manuka Honig UMF25+ oder MGO550. Doch auch dieser verschleimt, deshalb nicht nehmen, wenn Sie abliegen wollen. Dieser Honig kann Bakterien & Co. töten. Danach immer genügend stilles Wasser trinken. Kein Tee! Tee kann den Mund und Rachen austrocknen, dann husteln Sie wieder.

Was können Sie tun? Im Bett bleiben, viel stilles Wasser trinken, leicht essen, nichts essen, das den Körper verschleimt und in 3 bis 5 Tagen geht es schon wesentlich besser. Wenn Fieber auftaucht, ausharren und schwitzen.

Nicht jeder heisse Kopf ist gleichbedeutend mit «Fieber». Körpertemperaturen zwischen 37,5° und 38,5° Grad Celsius gelten als **erhöhte Temperatur**. Erst ab in Ohr oder After gemessenen 38,5°C sprechen Mediziner von **Fieber** – egal, ob bei einem Kind oder Erwachsenen. Besonders aufmerksam werden sollte man ab 39,0°C – dann stufen Ärzte das Fieber als **hoch** ein, ab 40 °C als **sehr hoch**. Spätestens **ab 42,6 °C wird es akut lebensbedrohlich**, denn bei solchen Körpertemperaturen stösst der Organismus an physikalische Grenzen. Es drohen Kreislauf-Versagen und Gerinnung körpereigenen Eiweisses.

Suchen Sie einen Arzt auf, wenn das Fieber nicht nach 3 Tagen zurückgeht oder

wenn es über 39°/40° Grad steigt.

Was hilft bei Fieber: Viel lauwarmes stilles Wasser trinken und feuchte (nicht eiskalte) Wadenwickel.

Ein paar Worte zu Milch:

Milch verliert ihre Lebenskraft, wenn wir sie nicht direkt von der Mutterbrust saugen. Die tierische Milch wird zudem pasteurisiert. So werden Nährstoffe vernichtet. Das Kalzium der Kuhmilch kann der menschliche Körper nicht korrekt verwerten. Die Kuhmilch enthält Wachstumshormone für ein Tier, also ein Kalb, das schnell gross werden muss. Die gesundheitlichen Nachteile tierischer Milch für uns Menschen: Verschleimung, Magen-Darm-Erkrankungen, Nasennebenhöhlen- und Ohrenentzündungen, Diabetes Typ1 vor allem bei Kindern und vieles mehr. In der Kuhmilch enthalten: Antibiotika, Pestizide, I-mm-pf-u-n-g-e-n und anderes.

Ein paar Worte zu Honig:

Die Süssigkeit, also der hohe Anteil an Zucker, beruhigt uns für eine kurze Zeit. Je nachdem, ob der Honig erhitzt wurde, sind auch Nährstoffe vernichtet worden. Der Honig verschleimt und fördert Karies u.a. Im Honig enthalten sind Pestizide, leider kann der Honig auch Antibiotika enthalten, obwohl der Einsatz bei Bienen verboten ist.