

Eine Auskühlung (Unterkühlung) des Körpers durch kaltes Wetter, kalte Getränke oder kalte Speisen kann an sich niemals einen Schnupfen hervorrufen oder gar eine Lungen-, resp. Mandelentzündung oder eine Grippe verursachen. Durch schon lange vorher angesammelte Stoffwechselrückstände und Verschleimung kommt zusammen mit der Unterkühlung Bewegung in den Körper. Der Körper beginnt auszuschleiden und die Krankheit bricht aus, weil die Lebenskraft zur Abwendung der Gefahr, die durch Auskühlung entstehen kann, eine Anregung erhält, die sie nun befähigt, die Abwehrkräfte des Körpers in Bewegung zu setzen. Wobei man eine Ausscheidung von Stoffwechselrückständen und Schleim nicht als Krankheit bezeichnen sollte, sondern als normaler Vorgang des Körpers.

Diese Abwehrkräfte treiben dann alle angesammelten Stoffwechselrückstände in der einen oder anderen Form zum Körper hinaus. In der Regel durch Niesen und Husten, zum Teil mit starkem Auswurf von Schleim. Fieber kann in den ersten Tagen zudem auftreten. Hier sollte nichts unternommen werden. So kann der Körper selber heilen. Nur bei einem lang anhaltenden oder sehr hohen Fieber, wo Essigwickel nichts nützen, sollte ein Arzt aufgesucht werden.

Sie können das vergleichen mit einem Grossreinemachen Ihrer Wohnung oder Ihrem Haus.

Ruhe und leichte Mahlzeiten helfen, dass der Körper schnell korrigiert und heilen kann. Wenn Sie Ihren Körper in Ruhe lassen und keine Medikamente nehmen, kann er innert 3 Tagen selber heilen und nach 7 bis 10 Tagen wird alles gut.

Bakterien und Viren fühlen sich zudem sehr wohl in verschleimten Rachen und Lungen. Dies kann zu einer Lungenentzündung oder zu einer Grippe (Influenza) führen. Sorgen Sie dafür, dass Sie Ihren Körper nicht mehr verschleimen und verschlacken. Das ist die Grundvoraussetzung! Ein starkes Immunsystem sorgt dafür, dass es gar nicht soweit kommt.

In einer Onlineberatung informieren wir gerne.

Wie entsteht eine Erkältung? Sind da immer Bakterien, Viren oder Kälte (Unterkühlung) beteiligt? | 2

Hier ein interessantes Interview zum Thema Viren:

[M-PATHIE - Zu Gast heute: Stefan Lanka „Viren entwirren - Verwirrte Virologie“ | KenFM.de](#)