

Winterzeit - Erkältungszeit

Der Begriff "Erkältung" ist irreführend. Es handelt sich bei den Katarrhen der Schleimhäute nicht um Erkrankungen die durch Kälteeinwirkung entstehen. Vielmehr liegen die Ursachen der Schleimhautentzündungen (Katarrhe) und Bakterien- und Virusinfekte in einer Schwäche der Abwehrkraft des Organismus, heute Immunschwäche genannt. Die mangelnde Infektabwehr ist ihrerseits durch mehrere Faktoren bedingt:

- Vitalstoffmangel der üblichen Zivilisationskost
- belastende Lebenssituationen,
- falsche Bekleidung, die zu Wärmestauung führt
- und Hauttraining / Hautreizungen

Die falsche Vorstellung, die Infekte seien durch Kälte verursacht, führt dazu, dass die eigentlichen Ursachen außer acht gelassen werden. Es ist wichtig, die Infektabwehr des Körpers zu fördern. Das erreicht man auch schon durch eine vitalstoffreiche Vollwertkost. Diese ist gekennzeichnet durch Vermeidung von:

- allen Fabrikzuckerarten,
- Auszugsmehlprodukten und Fabrikfetten.
- dazu gehört auch eine Einschränkung bzw. Vermeidung der tierischen Eiweiße.

Notwendig ist der Verzehr von

- Vollkornbrotten,
- Frischkorngerichten,
- Frischkost und
- naturbelassenen Fetten.

Ich hoffe, Sie sind erkältungsfrei in das neue Jahr gekommen, und wenn es Sie schon erwischt hat, dann beherzigen Sie meine Tipps.

Ihre

Inka Bögershausen-Föhl, GGB