

Heilpflanzen-Tipp Nr. 4

Jetzt heißt es das Immunsystem winterfest zu machen. Dazu bietet sich der Sonnenhut oder **Echinacea** genannt, als Frischpflanzenpresssaft an. 3 x 10 ml oder 2 x 15 ml täglich reichen aus, um die notwendigen Abwehrzellen in optimaler Menge im menschlichen Organismus zu erzeugen, damit die grippeauslösenden Viren gleich nach ihrem Eindringen in den Körper schachtmatt gesetzt werden können. Trotz gesunder Ernährung kann bedingt durch zu wenig Schlaf, viel Ärger und Stress der Vitamin C Gehalt im Blut absinken. Das hat unter Umständen massive negative Auswirkungen, wie eine erhöhte Infektanfälligkeit zur Folge. Hier empfiehlt sich eine Kombination aus Sonnenhut und **Acerola** Frischpflanzenpresssaft in bewährter Form von je 3 x 10 ml oder 2 x 15 ml am besten als Mischgetränk täglich über einen Zeitraum von 6 Wochen anzuwenden.