

# Erkältung und Grippe

---

## Werkzeugkasten

von Anthony William Medical Medium®



deutsche Übersetzung

Originalquelle: <http://www.medicalmedium.com/free-reports/cold-flu-toolkit>  
(Zugriff am 22.11.2022)

In unserer modernen Welt geht die Grippe 24/7 überall auf der Welt um. Es gibt mehr Erregerstämme als je zuvor, die wir uns einfangen können.

Es gibt drei Gründe, warum wir uns um unser Immunsystem kümmern müssen, wenn es um Erkältungen und Grippe geht:

**1** Unser Immunsystem schützt uns vor Erkältungs- und Grippeviren, wenn wir ihnen ausgesetzt sind.

**2** Unser Immunsystem hilft uns beim Bekämpfen von Erkältungen und grippalen Infekten so gut wie möglich. Je stärker Ihr Immunsystem ist, desto besser werden Sie den Infekt überstehen.

**3** Unserem Immunsystem muss es möglich sein, sich gut von dem Schlag durch Erkältung und Grippe zu erholen, nachdem der Erreger den Körper verlassen hat.

Informationen darüber, wie Erkältung und Grippe andere Symptome und Erkrankungen auslösen und den Körper langfristig beeinträchtigen können, finden Sie in den beiden Büchern übers Gehirn (Brain Saver und Brain Saver Protocols, Cleanses & Recipes) von Anthony William.

## Werkzeugkasten für das Immunsystem

Es kann sehr hilfreich sein, eine Sammlung von Kräutern, Nahrungsergänzungsmitteln und Heilrezepten zur Hand zu haben, die man bei Bedarf einsetzen kann. Sie können den Unterschied ausmachen, wenn Ihr Immunsystem Unterstützung braucht. Vimergy ist eine Marke für Nahrungsergänzungsmittel, die ich voll und ganz unterstütze, weil ich die Qualität, Sauberkeit und Wirksamkeit ihrer Produkte schätze. Ich arbeite mit Vimergy zusammen, weil es so wichtig ist, wirklich nützliche Nahrungsergänzungsmittel zu den Menschen zu bringen, die sie brauchen.

## 7 Kräuter und Nahrungsergänzungsmittel die man griffbereit haben sollte



B12 mit Adenosylcobalamin und Methylcobalamin, Zinksulfat, Vitamin C, Katzenkrallen, Propolis, Olivenblatt, Goldenseal

## Lebensmittel die Sie bei Erkältung oder Grippe meiden sollten

- Eier
- Milchprodukte
- Mais
- Gluten (oder idealerweise jedes Getreide)
- Soja
- Schweinefleisch
- Rapsöl

**Bonus Tipp** Je mehr Sie, während die Symptome einer Erkältung oder einer Grippe anhalten, Flüssigkeiten wie Zitronenwasser, Selleriesaft, Gurkensaft, andere frische Säfte, Kokoswasser und Heilbrühe zu sich nehmen, desto besser hilft das Ihrem Körper bei der Heilung.



## Thymiantee

Zutaten:

2 Zweige frischer Thymian

300 - 500 ml heißes Wasser

optional: frische Zitrone und/oder roher Honig

Zubereitung:

Thymian in eine Tasse geben und mit heißem Wasser übergießen. 15 Minuten oder mehr ziehen lassen. Den Thymian herausnehmen und nach Belieben rohen Honig und/oder Zitrone hinzufügen und genießen.

## Thymianwasser

Zutaten:

2 ganze Bündel frische Thymianzweige

1 - 2 Liter gefiltertes Wasser oder Quellwasser

optional: frische Zitrone, roher Honig, Beeren, Gurkenscheiben, Minze, usw.

Zubereitung:

Krug mit Wasser (Zimmertemperatur) füllen und Thymianzweige hineingeben. Über Nacht in der Küche ziehen lassen. Am Morgen die Thymianzweige herausnehmen/abseihen und Zitrone oder rohen Honig oder andere optionale Zutaten wenn gewünscht hinzufügen. Trinken Sie das Wasser den ganzen Tag über, um sich mit Feuchtigkeit zu versorgen und die Heilung zu unterstützen.

## Holundersirup

Zutaten:

¾ Tasse getrocknete Holunderbeeren

3 Tassen (750ml) Wasser

¾ Tasse roher Honig

optional: 1 Zimtstange, 1 ganzer Sternanis, ¼ Teelöffel ganze Nelken

Zubereitung:

Die getrockneten Holunderbeeren und das Wasser in einem mittelgroßen Topf (mit optionalen Gewürzen) auf den Herd stellen. Bei mittlerer Hitze 45 Minuten bis zu einer Stunde kochen, bis die Flüssigkeit dicker und um die Hälfte reduziert ist. Vom Herd herunternehmen und vollständig abkühlen lassen. Den Sirup in einer Schüssel abseihen, den Saft mit einem Holzlöffel aus den Beeren pressen und die Gewürze herausnehmen. Den rohen Honig einrühren und in Gläser füllen.

Zur Erhaltung der Gesundheit, nehmen Sie einen Esslöffel pro Tag zu sich. Zur Unterstützung bei der Genesung von einer Erkältung oder Grippe, nehmen Sie einen Esslöffel 3x täglich zu sich. Ergibt 1-2 Gläser

## Heilbrühe

Zutaten:

4 Karotten oder eine Süßkartoffel in Würfel geschnitten

2 Stangen Staudensellerie grob gewürfelt

2 Zwiebeln in Scheiben geschnitten

1 Tasse Petersilie fein gehackt

1 Knoblauchknolle (etwa 6 - 8 Zehen) gehackt

ca 2,5cm frische Ingwerwurzel

ca 2,5cm frische Kukumawurzel

8 Tassen Wasser

optional: 1 Tasse Shiitake-Pilze frisch oder getrocknet, 2 Tomaten gewürfelt, Chilischoten oder rote Paprikaflocken

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Topf geben und aufkochen lassen. Die Hitze auf niedrige Stufe zurückdrehen und etwa eine Stunde lang köcheln lassen. Abseihen und trinken, um eine mineralstoffreiche, heilende und stärkende Brühe zu erhalten, oder das Gemüse drin lassen, um eine leichte, heilende Suppe zu genießen.

## Ingwertee

### Zutaten:

2 Beutel Ingwertee oder ca. 2,5cm frischer Ingwer gerieben

300 - 500ml heißes Wasser

optional: frische Zitrone und/oder roher Honig

### Zubereitung:

Die beiden Ingwerteebeutel oder das Stück geriebenen Ingwer in eine Tasse geben und mit heißem Wasser übergießen. 15 Minuten oder mehr ziehen lassen. Die Teebeutel herausnehmen oder den Tee abseihen. Nach Belieben rohen Honig und/oder Zitrone hinzufügen.

## Ingwerwasser

### Zutaten:

ca. 2,5 - 5cm frischer Ingwer

2-3 Tassen Wasser

Saft von ½ Zitrone

roher Honig

### Zubereitung:

Reiben Sie das Stück Ingwer und fügen 2-3 Tassen Wasser und die Zitrone hinzu, mit rohem Honig süßen. Seihen Sie das Getränk ab und genießen es warm oder kalt. Trinken Sie das Ingwerwasser den ganzen Tag über, um die kraftvollen und schützenden Eigenschaften gegen Krankheit zu entfalten.



Für zusätzliche Gesundheitsinformationen siehe Brain Saver und Brain Saver Protocols, Cleanses & Recipes.

Suchen Sie immer einen Arzt auf, um zu klären ob das für Ihre individuellen Bedürfnisse geeignet ist.