

## **TH-Gesundheitsministerium: Thai Kräuter schützen vor COVID-19 & lindern Symptome**

Bericht des Gesundheitsministeriums des Landes, welches keine Neuinfektionen seit über 4 Monaten hat. Diese Kräutergruppen helfen sowohl präventiv, als auch versprechen sie Linderung der Symptome von Covid-19. Der Bericht des Gesundheitsministeriums wurde vor einigen Tagen erneut in der Öffentlichkeit genannt, obwohl dieser aus März 2020 stammt. Die Aktualität ist daher gegeben und im Land des Lächelns, das nahezu keine Neuinfektionen seit über 4 Monaten hat (ausser Zugereiste), scheint die Wirkung unbestreitbar. Natürlich wird die Abschottung des Landes und die Maßnahmen, die immerhin fast 6 Wochen andauerten, dazu beigetragen haben. Das Gesundheitsministerium Die Abteilung für traditionelle und alternative thailändische Medizin des &hellip;



Bericht des Gesundheitsministeriums des Landes, welches keine Neuinfektionen seit über 4 Monaten hat. Diese Kräutergruppen helfen sowohl präventiv, als auch versprechen sie Linderung der Symptome von Covid-19. Der Bericht des

Gesundheitsministeriums wurde vor einigen Tagen erneut in der Öffentlichkeit genannt, obwohl dieser aus März 2020 stammt. Die Aktualität ist daher gegeben und im Land des Lächelns, das nahezu keine Neuinfektionen seit über 4 Monaten hat (ausser Zugereiste), scheint die Wirkung unbestreitbar. Natürlich wird die Abschottung des Landes und die Maßnahmen, die immerhin fast 6 Wochen andauerten, dazu beigetragen haben.

## **Das Gesundheitsministerium**

Die Abteilung für traditionelle und alternative thailändische Medizin des Gesundheitsministeriums in Thailand rät der Bevölkerung, ihr Immunsystem durch vollständige\* Ernährung, sechs bis acht Stunden Schlaf, täglich ausreichende Bewegung sowie durch den Verzehr von drei speziellen Kräutergruppen zu stärken.

### **Die erste Kräutergruppe stärkt das Immunsystem:**

Vap-Ca, Pilze, Belerische Myrobalane (*Terminalia bellirica*), Chebulische Myrobalane (*Terminalia chebula*) und indische Stachelbeere.

### **Die zweite Gruppe ist reich an Vitamin C und Antioxidantien:**

Zu ihr zählen thailändische Kupferschote, Sternstachelbeere, Baegu-Blätter, Neem, bitterer Kürbis, Gac-Frucht, Grünkohl, Moringa und indische Stachelbeere.

### **Die dritte Gruppe enthält einzigartige Inhaltsstoffe, denen nachgesagt wird, vor einer COVID-19-Infektion zu schützen:**

Unter anderem Zwiebeln, Thai-Schalotten, Basilikum, Äpfel, Maulbeerblätter und andere Zitrusfrüchte.

Dr. Marut Jirasetasiri (Generaldirektor der Abteilung für traditionelle und alternative thailändische Medizin) betont, dass alle genannten Kräuter Bestandteile der traditionellen thailändischen Küche sind. Sie können auch in einen Smoothie gemischt werden und in verschiedenen Mahlzeiten untergebracht werden. Laut Dr. Marut wirken sie nicht nur präventiv, sondern lindern bei bereits infizierten Personen auch die Symptome bei einer COVID-19-Erkrankung.

**Die Ernährung aller 5 Gruppen von Lebensmitteln in einem ausgewogenem Verhältnis ist besonders wichtig:**

- Gemüse
- Früchte
- Korn/Samen (Vollkornbrot, etc.)
- Proteine (Ei, Fleisch, Fisch, etc)
- Molkereiprodukte (Milch, Yoghurt, etc.)

Quelle: [http://thainews.prd.go.th/en/news/print\\_news/TCATG200322152620656](http://thainews.prd.go.th/en/news/print_news/TCATG200322152620656)

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**