



10 Kräuter gegen Viren - Erkältungs- und Grippeviren auf natürliche Weise vernichten

Kräuter gegen Viren? Erkältungen sind der Hauptgrund, warum Kinder und Erwachsene die Schule und die Arbeit verpassen. Erwachsene bekommen durchschnittlich 2-3 Erkältungen pro Jahr und Kinder haben oft mehr.

Erkältungen werden im Winter und im Frühling häufig geteilt, können aber zu jeder Jahreszeit auftreten. Vier von zehn Erwachsenen verwenden alternative Mittel zur Bekämpfung von Krankheiten. Seit Jahrhunderten verwenden Menschen natürliche Heilmittel gegen Erkältungen und der Trend setzt sich fort. Das Nationale Zentrum für Gesundheitsstatistik berichtet, dass fast 4 von 10 Erwachsenen alternative Heilmittel zur Bekämpfung von Krankheiten eingesetzt haben. 10 Kräuter gegen Viren, die dabei helfen, Erkältungs- und Grippeviren auf natürliche Weise zu vernichten;



Kräuter gegen Viren? Erkältungen sind der Hauptgrund, warum Kinder und Erwachsene die Schule und die Arbeit verpassen. Erwachsene bekommen durchschnittlich 2-3 Erkältungen pro

Jahr und Kinder haben oft mehr. Erkältungen werden im Winter und im Frühling häufig geteilt, können aber zu jeder Jahreszeit auftreten.

Vier von zehn Erwachsenen verwenden alternative Mittel zur Bekämpfung von Krankheiten

Seit Jahrhunderten verwenden Menschen natürliche Heilmittel gegen Erkältungen und der Trend setzt sich fort. Das Nationale Zentrum für Gesundheitsstatistik berichtet, dass fast 4 von 10 Erwachsenen alternative Heilmittel zur Bekämpfung von Krankheiten eingesetzt haben.

10 Kräuter gegen Viren, die dabei helfen, Erkältungs- und Grippeviren auf natürliche Weise zu bekämpfen

Wenn Sie sich erkältet fühlen, sollten Sie die Vorteile der Kräutermethoden in Betracht ziehen. Die folgenden Kräuter haben sich bei der Bekämpfung der Erkältung als wirksam erwiesen.

- **Echinacea (Sonnenhüte):** Echinacea ist bekannt für seine Fähigkeit, das Immunsystem zu stärken. Es stimuliert weiße Blutkörperchen, erhöht die Produktion von Interferon und erhöht die Fähigkeit der Immunzellen, eindringende Mikroben zu zerstören. Sechs Studien zeigen, dass Echinacea das Risiko einer Atemwegsinfektion signifikant verringert. Sechs separate Studien zeigen, dass Echinacea die Dauer von Erkältungen und Flu verkürzt.

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

- **Astragalus (Mongolischer Tragant):** Astragalus ist

ein Tonikum und Adaptogen. Studien zeigen, dass es das Immunsystem stärkt und Viren, Bakterien und Entzündungen bekämpft.

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

- **Holunder:** Holunder kann das Enzym hemmen, mit dem das Grippevirus in die Zellmembranen eindringt. In einer Studie hemmte Holundersaft, gemischt mit Himbeerextrakt, Glucose, Zitronensäure und Honig, sowohl das Influenzavirus Typ A als auch das Influenzavirus Typ B.

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

- **Knoblauch:** Knoblauch stärkt die Immunfunktion und tötet eine breite Palette von Mikroben ab. Studien zeigen, dass Knoblauch gegen Erkältungs- und Grippeviren wirkt. Knoblauch wirkt auch als Auswurf, um Schleim aus dem Körper zu entfernen.

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

- **Süßholzwurzel:** Die Süßholzwurzel enthält Glycyrrhizin, von dem in Studien gezeigt wurde, dass es eine Vielzahl von Viren inaktiviert und hemmt. Es enthält auch einen Polysaccharid-Inhaltsstoff, der die Interferonproduktion im Körper erhöht und während der Blutzellen aktiviert wird.

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

- **Johanniskraut:** Johanniskraut kann die Beeinflussung von A- und Parainfluenzaviren hemmen.

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

- **Lomatium:** Lomatium wurde von amerikanischen Ureinwohnern für Bakterien und Virusinfektionen verwendet. Studien zeigen, dass es wirksam gegen Viren und Bakterien ist.

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

- **Brennnessel:** Studien zeigen, dass dieses Kraut das Influenza-A-Virus hemmt und auch mit Nährstoffen gefüllt ist. Brennnessel enthält hohe Mengen an Carotinoiden und Flavonoiden, die Allergien lindern.

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

- **Zitronenmelisse:** Reagenzglasstudien zeigen, dass Zitronenmelisse oder Melissa-Öl antivirale Wirkungen gegen Parainfluenza und andere bakterielle Infektionen haben.

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

- **Pfefferminze:** Pfefferminzöl hilft, die Atemwege zu entspannen und verstopfte Nebenhöhlen und Nasengänge zu öffnen. Eine Studie zeigt, dass das Einatmen von Pfefferminze Atembeschwerden lindert.

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

Anstatt rezeptfreie Medikamente zu kaufen, bei denen Sie sich oft benommen und erschöpft fühlen, sollten Sie Kräuter in Betracht ziehen, die Ihr Immunsystem stärken, Ihre

Krankheitszeit verkürzen und es Ihnen ermöglichen, zu Ihrem Tagesablauf zurückzukehren.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki