



Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

Bad Homburg, den 20. November 2014

## Das Immunsystem stärken

Gerade jetzt sollte unser Abwehrsystem fit sein. Die Zeit der Erkältungskrankheiten hat begonnen und wird etwa fünf Monate anhalten. Werden Sie aktiv um sich zu schützen. Hier kommen die besten Tipps für gesunden Herbst und Winter:

Trotzen Sie den nassen Novembertagen und gönnen Sie sich einen täglichen fordernden Spaziergang von mindestens 45 Minuten mit bewusst tiefer Atmung. Das aktiviert Ihren Stoffwechsel. Sie tanken Sauerstoff von der jede Zelle profitiert, trainieren Ihr Zwerchfell und sorgen damit gleichzeitig für eine verbesserte Arbeitsfähigkeit ihrer inneren Organe. Die Verdauung funktioniert, denn äußere Bewegung schafft innere Bewegung. Gleichzeitig kommen die Entgiftungsorgane wie Nieren und Lungen auf Trapp, die Schweißdrüsen werden aktiviert und fördern die Ausleitung von giftigen Substanzen.

Besuchen Sie eine Sauna oder besser noch, leisten Sie sich eine Infrarotsauna. Denn hier können Sie im Gegensatz zu herkömmlichen Saunen mehr Körperfett ausschwitzen. Dies führt zu einer zusätzlichen Entgiftung von den in Fett gelösten Toxinen. In der Infrarotsauna besteht der Schweiß zu etwa 80 Prozent aus Wasser und zu etwa 20 Prozent aus Fett, Eiweißen und Salzen. Bei der normalen Sauna besteht er zu 97 Prozent aus Wasser und nur zu 3 Prozent aus den genannten Stoffen.

Eine gute Alternative bietet ein sehr warmes Vollbad am besten mit Basensalz. Beginnen Sie bei 38 und steigern vorsichtig auf 39,5 Grad. Der Körper kommt in einen Fieberzustand, denn er kann die Wärme nicht nach außen ableiten. Fieber besitzt enorme

Heilkraft und ist eine Selbsthilfereaktion des Körpers. Das Nachschwitzen nach dem Bad wirkt wie ein fiebersenkendes Medikament nur ohne Nebenwirkungen. Das zugegebene Basensalz hat eine weitere Aufgabe. Der ph-Wert der Haut liegt immer im sauren Bereich. Dieser Schutz wird im Basenwasser angegriffen. Damit diese lebensnotwendige Schutzfunktion aufrecht erhalten bleibt, liefert der Körper Säuren aus dem Inneren in die Haut und leitet so Säuren aus. Messen Sie den ph-Wert vor dem Bad und danach. Sie werden erstaunt sein, wie der alkalische Wert gesunken ist.

Trainieren Sie Ihr braunes Fett, das eine große Zahl an Mitochondrien enthält. Das sind unsere Fettverbrennungsöfchen, die Energie, also auch Wärme erzeugen. Setzen sich täglich eine kurze Zeit einem Kältereiz aus. Duschen Sie am Morgen nicht zu warm und anschließend 3 Minuten möglichst kalt. Das aktiviert den Fettverbrennungsstoffwechsel für den ganzen Tag und stärkt ihr Immunsystem. Zum Schluss noch ein Tipp wenn der Hals zu kratzen beginnt. Schneiden Sie sich frischen Ingwer in kleine Scheiben und kauen Sie ihn bis der ganze Saft Mund und Hals ausfüllt bevor Sie schlucken. Das brennt angenehm und vernichtet zuverlässig auf natürliche Art die Krankheitserreger.

Ihre

*Dr. Petra Bracht*

