

Vorbeugen gegen Krankheiten...

Beitrag von „Sabi“ vom 26. Oktober 2004 14:19

hallo hermine 

also mein tipp wäre auch das echinacin. das ist saft aus dem sonnenhut. allerdings -und da kenne ich andere meinungen als in dem vorherigen beitrag der sich auf echinacin bezog- soll man echinacin erst nehmen, wenn man schon leicht angegrifen ist, bzw symptome zeigt die auf ein schwaches immnunsystem hindeuten.

früher hieß es eine zeitlang man soll echinacin als kur (soundsoviel tropfen soundsooft mal am tag) zur vorbeugung nehmen. heute heißt es eigentlich, dass man echinacin nicht einfach so (und vor allem nicht über längere zeit!) nehmen soll!

wäre damit also vorsichtig und würde immer den hausarzt deines vertrauens oder in der apotheke um rat fragen. ist schließlich ihr job sich damit auszukennen 
habe auch grade eine echinacin"kur" hinter mir um mein zur zeit miserables immunsystem zu stärken.. muss jetzt mal abwarten ob sich besserung einstellt 



actimel trinke ich auch  ich kam dazu, weil ich anfang des jahres mehrere behandlungen mit antibiotika durchmachen musste und die im körper ja so einiges umherwirbeln. es hilft wirklich wieder gleichgewicht im darm herzustellen. und das ist ja der eigentliche sitz des immnunsystems..
leider ist es recht teuer, sodass ich nicht täglich eines trinke, sondern eben jeden zweiten tag mal eines.

gute besserung,
sabi 