



© HeverPhytoDoc

**Zum Weiterlesen:**

- GfBK-Info *Ausleitung und Entgiftung*
- Dr. Irmey, György »110 wirksame Behandlungsmöglichkeiten bei Krebs«
- Bocksch, Manfred »Das praktische Buch der Heilpflanzen«
- Schmiedel, Volker und Augustin, Matthias »Leitfaden Naturheilkunde«

Schätze aus der Natur unterstützen das Immunsystem

# Abwehrstärkende Pflanzen

**Krebszellen entstehen vollkommen alltäglich in jedem gesunden Körper. Ein intaktes Immunsystem erkennt sie und sortiert sie aus. Wenn sich also ein Tumor bilden konnte, hat dieser normale Abwehrmechanismus nicht korrekt funktioniert. Daher ist es für die Genesung und zur Vorbeugung von Rezidiven wichtig, die körpereigene Abwehr zu stärken.**

**V**iefältige Maßnahmen auf körperlicher, seelischer und energetischer Ebene können dabei hilfreich sein. Eine gesunde Lebensführung mit einem moderaten Maß an Bewegung und einer typgerechten und ausgewogenen Ernährung ist eine gute Basis. Gezielt unterstützen können Sie Ihren Organismus auch mit bewährten Heil-

pflanzen. Darum haben wir hier eine kleine Auswahl für Sie zusammengestellt:

## Echinacea

Der rote Sonnenhut ist ein bewährtes Mittel zur Immunstimulation. In Studien konnte nachge-

wiesen werden, dass sich die weißen Blutkörperchen unter Echinacea deutlich vermehren und verschiedene Abwehrzellen ihre Leistung steigern. Nehmen Sie Echinacea nicht, wenn Sie unter einer Erkrankung des blutbildenden Systems leiden. Und vermeiden Sie eine Überstimulation der Abwehr durch eine Dauergabe des Medikaments. Echinacea wird kurmäßig über vier bis sechs Wochen genommen. Danach ist eine Pause wichtig. Der Sonnenhut kann die Nebenwirkungen der konventionellen Therapien lindern.

### Mariendistel und Löwenzahn

Die Leber als wichtiges Stoffwechsel- und Entgiftungsorgan zu unterstützen, stärkt den Organismus und hilft insbesondere bei belastenden Therapien, die giftigen Stoffe möglichst schnell wieder auszuscheiden. Die beiden höchst widerstandsfähigen Pflanzen weisen schon durch ihre Gestalt und ihr Verhalten in der Natur darauf hin, dass sie die Wehrhaftigkeit des Patienten auf allen Ebenen kräftigen. Klinische Untersuchungen belegen eine Verbesserung der Leberwerte und auch der Beschwerden wie Appetitstörungen, Blähungen, Übelkeit und Verstopfung.

### Zistrose

Vor allem Haut und Schleimhaut profitieren von der Wirkung von Cistus incanus. Während der Chemo- oder Strahlentherapie leistet der Radikalfänger gute Dienste. Verschiedene Studien bestätigen die infekt- und entzündungshemmende Wirkung der Zistrose. Sie hilft dem Körper, Vitamin C besser zu verwerten, stabilisiert das Herz-Kreislauf-System und unterstützt die Schwermetall-Ausleitung. Zusätzlich wird die Knochendichte durch Cistus incanus gestärkt. Cystus-Tee bekommen Sie in der Apotheke. Er wird kurmäßig getrunken.

### Heiltees

Generell sind Heiltees Arzneimittel und keine Lebensmittel. Sie sind daher nicht zum Dauereinsatz gedacht. Kurmäßig genossen und sorgfältig gewählt können Sie allerdings sehr hilfreich sein. Bei Tees lohnt es sich besonders, auf Bioqualität zu setzen. So vermeiden Sie, dass Sie sich den hilfreichen Effekt der Wirkstoffe durch Pestizide und andere Schadstoffe zunichtemachen.

Der Einsatz von Grünem Tee ist als Maßnahme zur Stärkung der Gesundheit in asiatischen Ländern Standard und setzt

sich auch immer mehr im Westen durch. Das enthaltene Katechin zeigt im Labor deutlich krebshemmende Wirkungen. Es schützt den Organismus vor freien Radikalen und vor lokalen Zellvermehrungen. Immer größerer Beliebtheit erfreuen sich auch Lapacho- und Rotbuschtee. Beide kommen aus der indianischen Volksmedizin und sind mittlerweile durch wissenschaftliche Untersuchungen in ihrer gesundheitsfördernden Wirkung gut belegt. Lapacho hat ein breites Wirkspektrum. Rotbuschtee enthält wertvolle und auch eher seltene Spurenelemente, Vitamine und Mineralien. Seine Flavonoide verhindern die Bildung von freien Radikalen. Der Tee wirkt außerdem antidepressiv und hilft bei Magen-Darm-Krämpfen.

Sie brauchen von den oben genannten Varianten nicht alle oder mehrere gleichzeitig zu nutzen. Mehr hilft nicht immer mehr. Bitte wählen Sie das für Sie passende Mittel aus. Beraten Sie sich am besten mit Ihrem naturheilkundlich orientierten Arzt oder Heilpraktiker. Gerne hilft Ihnen auch der ärztliche Beratungsdienst der GfBK. ■

Text: Dr. György Irmeý und PetRa Weiß