Antibiotika-Alternativen

Welche Auswirkungen Antibiotika hat, ist bestimmt jedem bekannt. Viel zu schnell und viel zu oft wird dieses Medikament verschrieben. Die Folgen sind eine zerstörte Darmflora und damit verbunden eine Schwächung des Immunsystems. Die Regeneration dauert seine Zeit. Oftmals wird Antibiotika auch bei viralen Infekten verschrieben.
Ob eine Grippe oder eine Entzündung im Körper einen bakteriellen oder einen viralen Ursprung hat, kann durch eine Blutuntersuchung bestimmt werden.
Doch welche Ärzte nehmen bei Unwohlsein Blut ab? Davon gibt es leider viel zu wenige.
Ich habe das Glück, so eine Ärztin als Hausärztin zu haben.
Fragt doch einfach mal nach, wenn Euch Euer Hausarzt Antibiotika verschreiben möchte, ob Ihr nicht vorher Eure Blut untersuchen lasst, um festzustellen, ob eine Antibiotikagabe überhaupt notwendig ist.

Unsere Natur hat für uns gegen jedes Wehwechen ein Kraut wachsen lassen, so heißt es….

Natürliches Antibiotika ist vorhanden in:
Zwiebeln
Koriander
Kurkuma

Kurkuma in Verbindung mit Pfeffer, Chili und Knoblauch hat zudem eine starke antioxidative und entzündungshemmende Wirkung.
Dazu nehme ich Kurkumapulver der Firma Azafran (Link auf meiner Homepage), mahle Pfefferkörner zusammen mit Chili ganz fein und gebe diese Mischung zum Kurkuma, dann noch getrockneten, pulverisierten Knoblauch dazu (4 Eßl. Kurkuma und je 1 Eßl. von den anderen Gewürzen) und schon habt Ihr ein super gesundes Gewürz, welches Ihr überall, wo Ihr mögt zugeben könnt.

Es ist wichtig, das Ihr Gewürze und Kräuter regelmäßig esst, damit die Inhaltsstoffe der Gewürze und Kräuter Ihre volle Wirkung entfalten können.

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos!
Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de
oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen
20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil II Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und ErnährungEin Blog-

Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung