



# 5+1 TIPPS FÜR EIN STARKES IMMUNSYSTEM

# WER EIN STARKES IMMUNSYSTEM HAT, IST WENIGER ANFÄLLIG FÜR KRANKHEITEN.

## **Klingt logisch, aber weißt du auch, wie du dein Immunsystem boosten kannst?**

Falls nicht, dann lies unbedingt weiter.

In diesem Mini-Guide geb ich dir 5+1 Tipps, wie du deine körpereigene Abwehr auf Hochtouren bringst.

Ich bin Ruby und beschäftige mich durch meine Arbeit als Heilpraktikerin und in Pariser Kräuterapotheken, seit mehr als 12 Jahren mit Gesundheit. Mir ist es wichtig, altes und neues Heilpflanzenwissen weiterzugeben und dadurch Menschen zu zeigen, wie sie ihr eigenes Wohlbefinden aufpäppeln. Das mache ich in 1:1-Beratungen per Skype und in Online-Kursen.

Über die Jahre habe ich beobachtet, dass viele Menschen aus ähnlichen Gründen ein schwaches Immunsystem haben.

Die 3 häufigsten Gründe sind:

- zu wenig Bewegung an der frischen Luft,
- zu viel Stress und zu wenig Entspannung
- und eine vitamin- und nährstoffarme (industrielle) Ernährung.

Los geht's: hier sind meine Tipps für ein starkes Immunsystem!

Wenn du Fragen hast, dann schreib mir gerne eine Email an [hallo@rubynagel.com](mailto:hallo@rubynagel.com)

Liebe Grüße,

Ruby



# THYMIAN - TEE

*Thymus vulgaris*



Kräutertee ist wohl eines der einfachsten Hausmittel, um sein Immunsystem zu unterstützen.

Ich mag den Thymian, weil man ihn überall kaufen kann, er lecker schmeckt und der ganzen Familie gut tut.

## **Zubereitung:**

Gib 1 TL getrockneten Thymian oder 3,4 frische Thymianzweiglein in eine Tasse und übergieße ihn mit heißem (nicht kochendem) Wasser. Deckel drauf und 10 Minuten warten. Danach kann der Tee getrunken werden. (Wer möchte kann die Thymianblätter abfiltern, muss man aber nicht.)

Um ausreichend Wirkstoffe aufzunehmen, müssen 3 Tassen Tee am Tag getrunken werden. Bitte benutz frischen Thymian oder loses Pflanzenmaterial aus dem Bioladen oder dem Reformhaus. Die Wirkstoffe in Teebeutel sind kaum noch aktiv und wirken deshalb fast nicht.

**Kleiner Tipp:** mit Honig gesüßt schmeckt macht es fast süchtig, so lecker schmeckt es.

## **Eigenschaften des Thymians:**

- antiviral, antibakteriell und pilztötend
- schleimlösend und auswurfördernd
- entzündungshemmend
- desinfizierend
- krampflösend
- verdauungsfördernd
- allgemein und Immunsystem stärkend

**Thymian wächst super gut im Garten, auf dem Balkon oder im Fensterbrett.**

# EINREIBUNG MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN



Das Einreiben mit ätherischen Ölen ist eines meiner Lieblingsrituale, um mich vor herumfliegenden Viren und Bakterien zu schützen.

Ich mache es jeden Morgen und jeden Abend.

Eine meiner Lieblingsmischungen ist Balsamtanne (*Abies balsamea*) und Niaouli (*Melaleuca quinquenervia*).

Jeweils 1 Tropfen auf die Hand geben, eine Mini-Menge Speiseöl (oder zu Not auch Bodylotion) dazu geben und den Brustkorb und Hals einmassieren.

Die Mischung desinfiziert, killt Viren und Bakterien und lässt frei durchatmen.

Eine andere Mischung, die mir zur Zeit gut tut, ist jeweils 1 Tropfen ätherisches Lorbeeröl (*Laurus nobilis*) und ätherisches Teebaumöl (*Melaleuca alternifolia*). Auch diese beiden Pflanzen haben antibakterielle und antivirale Eigenschaften.

## **Wichtig:**

Achte darauf, nur hochwertige Qualität zu kaufen und keine Aromaöle vom Baumarkt oder Pfennigläden. Die sind synthetisch hergestellt und können im schlimmsten Fall Vergiftungserscheinungen hervorrufen.

Hochwertige ätherische Öle findest du zum Beispiel bei Marken wie Primavera, Feeling, Neumond, Oshadi oder Farfalla. [unbezahlte Werbung, da Namensnennung]



## ENTSPANNUNG & PAUSEN



Über regelmäßige Pausen und Entspannung freuen sich nicht nur die Nerven und Muskeln.

ALLE Körperfunktionen können besser ausgeführt werden, wenn der Körper regelmäßige Pausen hat und dadurch entspannter ist.

Speziell für das Immunsystem bedeutet das, dass:

- die Anzahl der Immunzellen im Blut steigt.
- die natürlichen Killerzellen aktiver sind.
- die T-Lymphozyten sich schneller teilen.

Sprich: das komplette Immunsystem ist (re-)aktiver!

Entspannende Momente und Pausen müssen dabei nicht immer ewig lange dauern. Im Gegenteil, es ist sogar effektiver jeden Tag mehrere Male fünf Minuten zu entspannen, als ein Mal die Woche eine Stunde.

**Auf meinem Blog findest du ganz viel kostenlosen Input dazu:**

[>> Entspannungsübungen anschauen \(Klick\)](#)

[>> entspannende Heilpflanzen entdecken \(Klick\)](#)

[>> 5 Rezepte für entspannende Hausmittel downloaden \(Klick\)](#)

# LACHEN ALS MEDIZIN



## **Aus vollem Herzen lachen stärkt das Immunsystem.**

Bei einem Lachanfall bildet unser Organismus neue Antikörper, die bei der Bekämpfung von Viren und Bakterien helfen.

Außerdem wird die Produktion von Stresshormone gedämpft und dadurch wird Anspannung

abgebaut. (Dazu muss man sich übrigens nicht unbedingt schlapplachen. Ein simples Lächeln reicht aus.)

## **Was war dein letzter Film bei dem du dich so richtig schlapp gelacht hast?**

Teile ihn mit mir und über 1200 anderen Menschen unter diesem Post auf Instagram. Dort sammeln wir gemeinsam Filme zum Schlapplachen.

Inspirier dich und andere. [Zum Instagram-Post \(Klick!\)](#)

LACHEN  
STÄRKT  
DEIN  
IMMUN-  
SYSTEM

LASST UNS  
GEMEINSAM  
EINE LISTE MIT  
FILMEN ZUM  
SCHLAPPLACHEN  
SAMMELN :-)

## **Ist deine Stimmung getrübt und bist du nicht so gut drauf?**

[Diese ätherischen Öle machen gute Laune! \(Klick\)](#)

# WALDLUFT ALS HEILMITTEL



Jeder, den es regelmäßig in den Wald zieht, weiß, dass frische Waldluft ungemein gut tut.

Seit ein paar Jahren ist es sogar wissenschaftlich bestätigt. Man nennt es Waldbaden.

Besonders Nadelwälder sind durch ihre vielen ätherischen Öle und Terpene, die wir automatisch einatmen, sehr gut für die Lungen und das gesamte Atmungssystem.

Waldluft entspannt, baut Stresshormone ab und macht innerlich ruhiger. Sie stärkt das Immunsystem, lässt besser durchatmen und macht gute Laune.

5 bis 20 Minuten am Tag reichen schon aus.

Wer nicht die Gelegenheit hat, öfter in den Wald zu gehen, kann sich im Park einen Baum suchen und einfach mal 10 Minuten mit dem Rücken an den Stamm lehnen und gucken, was passiert.

Die Gedanken werden automatisch ruhiger.

# B O N U S - T I P P

Entspannung, frische (Wald-)Luft und gute Ernährung sind drei wichtige Faktoren, um ein Immunsystem aufzubauen, das Bakterien und Viren mit einem verschmitzen Lächeln wegstößt.

Wer es ganz ernst mit seiner Gesundheit meint, packt noch einen Bonus drauf und entschlackt und entgiftet seinen Organismus zwei Mal im Jahr. Im Frühling und im Herbst.

## **Warum ?**

Die über Stress, Ernährung und Umweltgifte angesammelten Schlackestoffe übersäuern nämlich über kurz oder lang das Blut und das Gewebe.

Der Körper muss dadurch ständig ackern, um diese unbrauchbaren Stoffe wieder abzutransportieren und um seinen pH-Wert in engen Grenzen zu halten. Das ist nötig, um lebenswichtige Prozesse ablaufen lassen zu können.

Das permanente Ausrangieren von unbrauchbaren Stoffen ist viel Arbeit und kostet Energie. Und auf längere Zeit schwächt es das Immunsystem.

[In diesem Blogartikel](#) kannst du nachlesen, was die Anzeichen für Übersäuerung sind (um herauszufinden, ob dein Körper übersäuert ist) und was du dagegen tun kannst.

**Ab April vergebe ich 20 neue Online-Beratungstermine für eine 3-wöchige Entschlackungskur mit Heilpflanzen.**

Wenn du darüber nachdenkst, deinen Organen einen richtigen Frühjahrsputz zu verpassen, um dich anschließend wieder fitter und mehr "im Fluß" zu fühlen, dann setz dich auf die unverbindliche Warteliste und bekomm alle Infos per Email.

[zur Warteliste](#)



# INTERESSIEREN DICH HEILPFLANZEN?

**Würdest du gerne Heilkräuter benutzen, bist dir aber unsicher, wie du sie richtig anwendest und wofür welche Pflanze überhaupt hilft?**

Dann kann ich dir helfen.

Ich benutze seit 2003 Heilpflanzen: ich stelle Pflanzenmedizin für meine Familie und Tiere selbst her und habe viele Jahre in Pariser Kräutereien und heute über meine Onlinearbeit mehrere Tausend Menschen beraten.

Ich kann dir zeigen, wie das geht.

Jeden Sonntag schicke ich Impulse über Heilpflanzen, Entspannung und Schlaf an meine Leser/-innen. Gratis und direkt ins Emailpostfach.

Wenn du mitlesen, lernen und ausprobieren willst, dann klick auf den gelben Button und melde dich an. Es ist kostenlos und du kannst dich am Ende jeder Email wieder abmelden, wenn es dich nicht mehr interessiert.

[anmelden](#)



Noch mehr über Heilpflanzen poste ich auf **Instagram**. Folge mir und füttere deinen Newsfeed mit Kräuterwissen. [@rubynagel\\_dot\\_com](#)

