



## Fit und stark durch die Kraft der Natur

### Liebe Freunde der Gesundheit,

der Mensch ist **permanent** mit einer Vielzahl von Erregern, insbesondere **Viren**, konfrontiert. Die meisten Infektionen laufen völlig unbemerkt ab, weil das Immunsystem die Angreifer ausschaltet, bevor sie uns schaden können. Ist das Immunsystem durch **innere oder äußere Störfaktoren** in seiner Wirksamkeit eingeschränkt, können unterschiedliche Krankheiten ausbrechen.

Grippale Infekte, Gürtelrose oder Herpeserkrankungen – das sind nur einige der zahlreichen **Erkrankungen**, die

durch Viren ausgelöst werden. In den meisten Fällen können diese Erkrankungen mit **natürlichen Pflanzenstoffen** behandelt werden.

In zahlreichen Pflanzen sind **antivirale Stoffe** enthalten. Die Therapie mit ihnen ist meist **sehr gut verträglich**, unterstützt das **Immunsystem** und hilft dem Körper dabei Viren **selbstständig zu bekämpfen**. In diesem Newsletter zeigen wir Ihnen, wie das funktioniert.

**Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und stets eine gute Gesundheit,**

Ihre *Dr. med. Iues Fitschen*



### • Pflanzenstoffe und ihre Wirksamkeit gegen Viren

In mehr als **200 Pflanzen** und **83 Pflanzenfamilien** wurden bereits **antiviral wirksame Verbindungen** nachgewiesen. **Die Pflanzenstoffe können das Immunsystem stärken**. Ein sehr komplexer Vorgang, der von zahlreichen Faktoren beeinflusst wird.

**Pflanzenstoffe** (sog. Phytamine) sind chemische Verbindungen, die ausschließlich in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommen. Viele von ihnen haben eine **positive Wirkung** auf das Immunsystem und **ergänzen** die Wirkung von **essentiellen Nährstoffen**.

Zu den Pflanzenstoffen zählen neben den **Balaststoffen** die sogenannten **bioaktiven Stoffe**. Hier gibt es mehr als **50.000 unterschiedliche**

**Verbindungen**, beispielsweise Carotinoide, Polyphenole oder Flavonoide. Insbesondere auf Grund ihrer **antioxidativen** und **entzündungshemmenden** Eigenschaften werden sie im Bereich der Naturheilkunde sehr gern eingesetzt.

Zu den beispielsweise im **grünen Tee** enthaltenen Flavonoiden gehören die **Catechine**, die auf Grund ihrer antioxidativen Wirkung freie Radikale abfangen und hiermit einen wirksamen Schutz für die Immunabwehr darstellen.



### • Kleine Frucht, große Wirkung – 3 Beispiele

Drei weitere Beispiele für Power-Pflanzen, mit hoher Wirksamkeit:

- **Reishi-Pilz** – der König der Heilpflanzen, in allen erfahrungsmethodischen Traditionen von großer Bedeutung.
- **Goje-Beeren** – in Ayurveda, tibetischer und chinesischer Medizin seit Jahrhunderten sehr hoch geschätzt und vielfältig eingesetzt.
- **Heidelbeeren** – auf Grund des hohen Gehalts an Anthocyanen haben Heidelbeeren eine gute antivirale Wirkung.

## → Unser Tipp:

Das antivirale Power-Getränk für Sie

### Zutaten:

- 1 Kaki (alternativ Nektarine)
- 1 Banane
- 1/2 Orange
- 100 ml Karottensaft
- 1 TL Reishi-Pulver
- 1 TL Yacon-Pulver



### Zubereitung:

Obst waschen, putzen und kleinschneiden. Mit dem Karottensaft im Mixer pürieren. Zum Schluss Reishi- und Yacon-Pulver dazugeben und noch einmal gut durchmischen. Wer es süßer mag, kann nach Belieben mit Yacon-Pulver nachsüßen. Frisch zubereitet verzehren!



- Lassen Sie sich von uns professionell beraten

Natürliche Pflanzenstoffe sind **vielseitig** einsetzbar und können vor allem in **Kombination** mit einander äußerst effektiv sein. Wir beraten Sie gern dabei, was für Ihre ganz **individuelle Situation** nützlich und hilfreich ist. Manchmal kann es auch förderlich sein, die Gabe von Pflanzenstoffen mit **ergänzenden Therapien** zu unterstützen. Auch hierbei können Sie sich auf unsere Erfahrung verlassen.

• *Kontaktieren Sie uns gern, um sich rund um das Thema natürliche Pflanzenstoffe beraten zu lassen:*

**Telefon: 040 - 500 18 702 / E-Mail: [kontakt@praxis-fitschen.com](mailto:kontakt@praxis-fitschen.com)**



- Stärken Sie aktiv Ihr Immunsystem

Anbei eine kleine Übersicht, was man neben der Therapie mit Pflanzenstoffen gegen Viren unternehmen kann:

1. optimale **vegetarische Ernährung** mit viel Gemüse und Obst
2. vormittags eine Tasse **grüner Tee**
3. Anwendung der antiviralen **Sanum-Therapie**
4. regelmäßige **Vitamin-C-Infusionen** oder **Ozontherapie**
5. tägliche **Spaziergänge**
6. gezielter **Darmaufbau**



PRAXIS FÜR  
INTEGRATIVE MEDIZIN  
*Dr. med. Ines Fitschen*

**Dr. med. Ines Fitschen**  
Fachärztin für Allgemeinmedizin  
und Naturheilverfahren  
Hindenburgstr. 99b, 22297 Hamburg  
Telefon 040 - 500 18 702

E-Mail: [kontakt@praxis-fitschen.com](mailto:kontakt@praxis-fitschen.com)  
[www.praxis-fitschen-hamburg.de](http://www.praxis-fitschen-hamburg.de)