

Inhalt

Die Erde spricht	7
Viren und Bakterien beide können gefährlich sein	9
Angeborene Immunität	13
Aus Chaos entsteht Ordnung	18
Selbst gegensteuern	20

Antivirale Pflanzen und wie sie zu verwenden sind.....23

Andorn – <i>Marrubium vulgare</i>	25
Antivirale ätherische Öle	31
Antiviral wirken:	31
Baikal-Helmkraut – <i>Scutellaria baicalensis</i>	33
Beifuß, einjähriger – <i>Artemisia annua</i>	45
Heiß oder kalt	57
Braunelle – <i>Prunella vulgaris</i>	59
Holunder – <i>Sambucus nigra</i>	65
Ausgewogener Lebensstil	77
Ingwer – <i>Zingiber officinale</i>	79
Ein Mal tief Luft holen	93

Japanischer Staudenknöterich – <i>Fallopia japonica syn.</i>	95
Kap-Pelargonie – <i>Pelargonium sidoides</i>	105
Kapuzinerkresse – <i>Tropaeolum majus</i>	115
Meerrettich – <i>Armoracia rusticana</i>	121
Rosenwurz – <i>Rhodiola rosea</i>	127
Sonnenhut – <i>Echinacea angustifolia</i>	137
Süßholz – <i>Glycyrrhiza glabra</i>	147
Wasserdost – <i>Eupatorium cannabinum</i>	157
Leben ohne Stress	161
Zistrose – <i>Cistus incanus</i>	163
Immunaktivitäten unterstützen	173
Die Rotalge.....	175
Vitamin C.....	177
Vitamin D	178
Mineralstoffe.....	179
Blutgruppen und Corona.....	181
Wichtig	182
Rezepte-Index	185
Literatur und wissenschaftliche Quellen	186
Bildnachweis.....	191