

Neues Coronavirus? – Altbewährter Schutz!

SO SCHÜTZEN WIR UNS! AKTIV!



Mit diesen Massnahmen stärken Sie Ihr Immunsystem



Ernährung

Frische, vollwertige Kost
Pflanzen-Sprossen
Vitamine C, D, E
Kurkuma, Weihrauch
Kurzzeitfasten 6/18h
Mässigkeit



Wasser

Viel Wasser trinken
Wechselduschen und -bäder
Fieberbäder
Hygienemassnahmen



Entsäuern
Entgiften
Schwitzen
Sauna
Wald-»Baden»
Bewegung
Frische Luft
Atemübungen
Barfussgehen
Sonnenlicht
Ruhe und Schlaf

Meiden Sie unbedingt:

Rauchen
Zucker
Sonnencreme
Übergewicht
Diabetes
Bluthochdruck
Stress
Konflikte
Angst



Vertrauen

Gottvertrauen
Besinnung
Gute Beziehungen
Freundschaften
Integrität
Prioritäten setzen
Optimismus
Positiv denken und
reden
Dankbarkeit
Eigenverantwortung
Konflikte lösen
Begeisterung pflegen

www.fgzentrum.ch



Vieles liegt in unserer Hand und in unseren Entscheidungen

Ganz egal, welche Krankheitserreger uns bedrohen, das Immunsystem zu stärken ist immer sinnvoll. Hierzu ein paar Tipps:

Viel Wasser trinken hilft, allgemein Giftstoffe aus dem Organismus auszuschwemmen, spült aber auch direkt Krankheitserreger vom Mund- und Rachenraum in den Magen, wo sie von der Magensäure vernichtet werden.

Mit einem Fieberbad erzeugen Sie «künstliches» Fieber. Bei 40°C Körpertemperatur werden die Erreger abgetötet. Fieberbäder dürfen nicht alleine durchgeführt werden. Anleitungen finden Sie im Internet. Wechselbäder oder -duschen regen den Kreislauf an.

Meiden Sie wenn immer möglich Fastfood und Fertigprodukte! Frische, vitaminreiche und vollwertige pflanzliche Kost fördert die Gesundheit und somit die Abwehrkräfte. Halten Sie Mass beim Essen! Übermäßiges Essen drosselt die Abwehr und führt zu Übergewicht, welches ebenso zu den Risiken für Infektionen gehört. Teilzeitfasten setzt Entzündungsprozesse massgebend herab. Entzündungen sind *die* Eingangstüren für Infektionen! Beim Teilzeitfasten stehen 6 Stunden zum Essen zur Verfügung, 18 Stunden gewährt man dem Magen Ruhe. Wer dies zum Lebensstil macht, steigert die Gesundheit, reduziert Risiken, Kosten und Zeitaufwand und in manchen Fällen das Körpergewicht. Die Heilwurzel Kurkuma ist ein erfolgreicher Entzündungshemmer.

Der Genuss von Zucker verringert die Abwehrkräfte drastisch. Tabak ist ebenso ein Feind der Immunabwehr. Beides sollte gemieden werden.

Schwitzen trägt zur Entgiftung bei. Bei diesem Prozess scheidet der Körper Gifte aus, welche nicht auf der Haut bleiben und deshalb abgeduscht werden sollten.

Bewegung an der frischen Luft bringt den Kreislauf in Schwung, was wiederum die Abwehr kräftigt, und durch Bewegung steigert sich die Atemtätigkeit, was den Sauerstoff im Blut anreichert und die Ausscheidung von Kohlenstoffdioxid fördert. Wer barfuss geht, stimuliert die Abwehrkräfte zusätzlich.

Direktes Sonnenlicht ist nötig für die Produktion von aktivem Vitamin D, welches regulierende Effekte auf das Immunsystem und auf die Psyche ausübt. In der dunkleren Jahreszeit und für Berufstätige ist die Einnahme von Vitamin D sinnvoll.

Unser Körper benötigt für die Regeneration genügend Schlaf, Ruhe und Entspannung. Gönnen Sie sich Pausen, gehen Sie früh zu Bett!

Die Psyche spielt für die Immunabwehr auch eine entscheidende Rolle. Negative Gedanken und Ängste, Konflikte und Stress machen krank und anfällig. Denken und reden Sie positiv! Schaffen Sie sich Inseln der Besinnung, und üben Sie Dankbarkeit. Seien Sie begeistert für die Projekte in Ihrem Leben. Gute Beziehungen und echte Freundschaften sind für unsere Gesundheit wichtig und steigern das Wohlbefinden. Vertrauen zu einem liebenden Gott und zu den Mitmenschen, sowie Integrität (Echtsein) fördern heilsame Gelassenheit und lassen uns zur inneren Ruhe kommen.

Übernehmen Sie Eigenverantwortung und beginnen Sie, Schritt für Schritt diese Tipps umzusetzen und zu Ihrem Lebensstil zu machen. Echter Gewinn ist Ihnen garantiert!