The World Foundation for Natural Science
The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church
Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!
European Headquarters ✧ PO Box 7995 ✧ 6000 Lucerne 7, Switzerland ☎-Tel: 41(41)798 0398 ✆-Fax: 41(41)798 0399
World Headquarters ✧ PO Drawer 16900 ✧ Washington DC, 20041, USA ☎-Tel: 1(703)631-1408 ✆-Fax: 1(703)631-1919 ✧ www.naturalscience.org

Dienstag, 10. März 2020

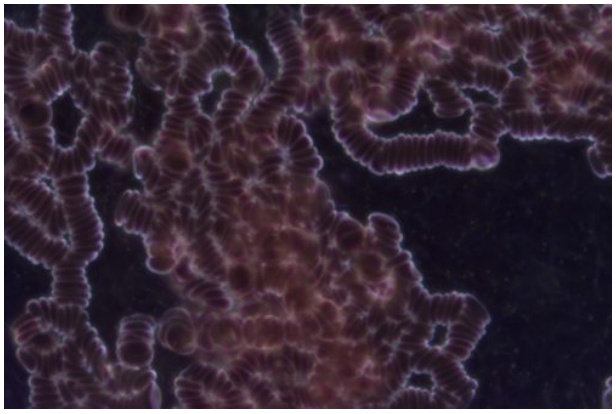
Coronavirus: Wie können Sie einer Erkrankung vorbeugen?

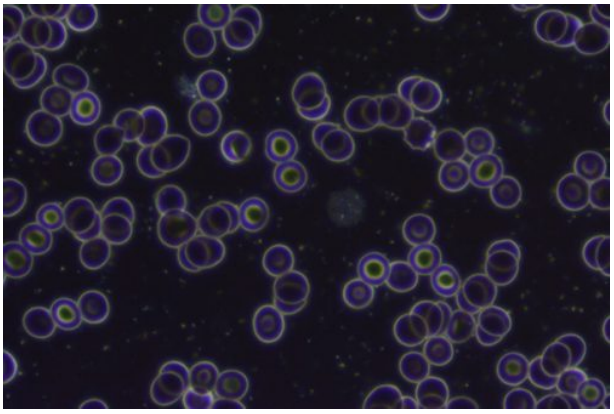
Die Welt steht buchstäblich im Bann der vielen unterschiedlichen und zum Teil widersprüchlichen Meldungen rund um die Ausbreitung des Coronavirus. Die Regierungen verfügen diverse Schutzmaßnahmen und Restriktionen für die Bevölkerung, hingegen wird die Wichtigkeit einer wirkungsvollen Prävention und einer sinnvollen Immunsystemstärkung, welcher in den Wintermonaten so oder so immer Aufmerksamkeit geschenkt werden sollte, von den Medien, Behörden und Experten kaum erwähnt.
The World Foundation for Natural Science möchte diese Lücke schließen und Ihnen einen Überblick über die sinnvollsten präventiven Maßnahmen geben, die Ihrem Körper helfen, seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren und im Erkrankungsfall das Immunsystem für die Wiederherstellung der Gesundheit bestmöglich zu stärken.

Hygiene:
Regelmäßiges Händewaschen mit Seife ist eine hervorragende Methode, um mögliche Infekte zu verhindern. Auch eine korrekte Hust- und Niesetikette und das Benutzen von Einwegtaschentüchern ist immer hilfreich, um eine Tröpfcheninfektion zu verhindern.

Atmen:
Tiefe Bauchatmung, mehrmals am Tag während 10 Minuten bewusst durchgeführt, hat eine tiefgreifende Wirkung auf die Fließeigenschaften des Blutes und damit auch auf die Sauerstoffversorgung und die Entgiftung unserer Organsysteme.

Blutbild vor (links) und nach (rechts) einer Atemübung und Visualisierung gemäss Dr. Shioya: Das Resultat sind strahlende, energiegeladene, vitale Zellen. (Copyright © 2019 by Lindenberg Energie GmbH)





Frische Luft, Bewegung und Sport:
Sauerstoff ist eines der wichtigsten Lebensmittel! Lüften Sie regelmäßig Ihre Wohn- und Arbeitsräume und bewegen Sie sich mehrmals täglich an der frischen Luft. Dabei darf Ihr Puls durchaus höherschlagen, auch sportliche Aktivitäten stimulieren Ihr Immunsystem!

Stress:
Vermeiden Sie Stress! Was abgedroschen klingt, ist für unser Immunsystem eine wichtiges Tonikum. Gehen Sie also gelassen durch den Tag, hegen Sie positive Gedanken und Gefühle und lassen Sie sich für alle Entscheidungen Zeit. Nehmen Sie sich auch täglich mehrmals Zeit, um mit lieben Menschen um Sie herum aufbauend zu kommunizieren.

Schlaf:
Auch dies ist kein Geheimnis – guter, regelmäßiger und erholsamer Schlaf ist für unser Immunsystem ein Muss! Insbesondere in der kalten Jahreszeit ist es demnach gut, die längeren und dunkleren Nächte zur Grippevorbeugung ausgiebig für den Schlaf zu nutzen.

Leichte und ausgewogene Ernährung:

Der Darm ist die Wiege unseres Immunsystems. Daher ist die optimale Verdauungsfunktion als Vorbeugung für grippale Infekte zentral. Dabei hilft es, einfache, frische und leichte Mahlzeiten zu sich zu nehmen, Produkte tierischen Ursprungs zu reduzieren und diese durch möglichst viele vitalstoffreiche Nahrungsmittel wie Beeren, Lauch- und Zwiebelgewächse, Gemüse und Obst, Kräuter, Wildpflanzen, Sprossen und Samen zu ersetzen. Auch probiotische Bakterienpräparate (Probiotika) und die Einnahme von milchsauer-vergorenen

Säften oder Nahrungsmitteln wie Sauerkraut stärken die Darmfunktionen und die Darmflora.

Vitamine D und C:
Die Kombination dieser beiden Vitalstoffe hat sich zur langfristigen Stärkung des Immunsystems bewährt, insbesondere in der Prävention während der Grippesaison. Bei einer akuten Grippeerkrankung sollten die täglichen Mengen noch einmal kurzzeitig erhöht werden. Verwenden Sie qualitativ gute Produkte natürlichen Ursprungs!

Mineralstoffe:
Auch diverse Mineralstoffe haben eine stärkende Wirkung auf das Immunsystem und auf die Schleimhäute. Vor allem Zink steigert die Abwehrkraft und den Schutz der Lungen- und Darmschleimhäute. Selen ist als stark antioxidativer Mineralstoff essenziell für diverse Funktionen der Abwehrsteigerung und Entgiftung sowie des Zellschutzes.

Pflanzenheilkundliche Mittel:
Viele Heilpflanzen haben eine immunstärkende, schleimhautschützende sowie antioxidative Wirkung. Zu diesen zählen Pflanzen wie der Sonnenhut, Thymian, Petersilie, Rosmarin, Basilikum, Minze, Ingwer, Kurkuma, Oregano, Süßholz, Zistrose, Holunder, Hagebutten oder Meerrettich. Die Pflanzen können als Tinkturen, Tees oder auch in Mahlzeiten eingenommen werden.

Mikrowellenstrahlung meiden:
Bereiten Sie Ihre Mahlzeiten nicht in der Mikrowelle zu. Vermeiden Sie den Gebrauch von Handys, schnurlosen Telefonen, WLAN und allen technischen Geräten, welche drahtlos miteinander kommunizieren. Die elektromagnetische Strahlung solcher Geräte schwächt die Abwehr- und Entgiftungsfähigkeit unserer Organsysteme und Zellen und verschlechtert die Regenerations- und Selbstheilungskräfte.

Hilfsmittel für den Akutfall:
Sollten Sie mit Erkältungssymptomen und Fieber das Bett hüten müssen, können Sie

dennoch einiges tun, um Ihren Körper beim Heilungsprozess zu unterstützen. Kräutertees mit Ingwer, Thymian oder Salbei stärken das Immunsystem und befreien die Atemwege. Sie können auch eine wärmende Brustsalbe aus der Drogerie oder Apotheke auftragen. Das Inhalieren mit Thymian- oder Eukalyptusöl sowie die Einnahme von Umckaloabo (Tinktur) oder Acetylcystein (erhältlich in der Apotheke) fördern den Schleimauswurf. Bei Bronchitis und Lungenentzündung haben sich Kartoffel- und Senfwickel bewährt. Wenn sich Ihre Beschwerden nicht bessern, sollten Sie für eine individuelle Beratung Ihren Naturheilpraktiker oder Homöopathen aufsuchen.

Lebensfreude:
Gleiches zieht Gleiches an! Wenn Sie mit Freude und Enthusiasmus, mit Gedanken und Gefühlen von Freundschaft, Liebe, Vertrauen, Kraft und Hoffnung in und durch den Tag gehen, dann werden Sie genau dies in Ihrem Leben vorfinden. Achten Sie sehr genau darauf, welche Informationen und Meldungen Sie von diesen Qualitäten wegziehen und bei Ihnen Zweifel und Ängste auslösen. Negative Emotionen schwächen erwiesenermaßen unser Immunsystem. Lernen Sie daraus, sich sofort wieder mit den aufbauenden und lebensfördernden Dingen, Menschen und Informationen zu befassen. Und vergessen Sie nicht: Lachen ist die beste Medizin!

Veröffentlicht am Dienstag, 10. März 2020 in den Kategorien Coronavirus, Gesundheit

https://www.naturalscience.org/de/news/2020/03/coronavirus-wie-koennen-sie-einer-erkrankung-vorbeugen/

©2021 The World Foundation for Natural Science