

Unsere Empfehlungen zum Umgang mit der „Corona- Krise“

1. Krankheitsvorbeugung

Das A und O der Infektvorbeugung ist ein stabil funktionierendes Immunsystem. Unser Organismus hat fantastische Reaktionsmöglichkeiten auf Viren, Bakterien, Pilze usw., so dass diese uns, selbst wenn sie uns „befallen“, nicht schwer krank machen oder gar töten. Ein funktionierendes Immunsystem muss aber gepflegt und darf nicht gestört oder gar zerstört werden:

a) **gesunde Ernährung**, d.h. möglichst naturbelassen, aus ökologischem Anbau, überwiegend bis ganz pflanzenbasiert und möglichst frisch zubereitet. 16 Stunden tgl. **fasten** (18 -10 Uhr). b) möglichst keine Störung oder Zerstörung der Darmbakterien, macht 70% für das Funktionieren des Immunsystems aus. D.h. **möglichst keine Antibiotika** (nur im bedrohlichen Fall, oder natürliches Antibiotika, kolloidales Silber) oder andere chemische Arzneimittel. c) gesunder Lebensstil, viel frische Luft, für Wohlgefühl sorgen, nährende Beziehungen....

2. Behandlung der Erkrankung

Wie bei jedem fieberhaften Infekt ist Fieber der HELFER, nicht der Feind. Also möglichst (d.h. unter 40°) **keine fiebersenkenden Mittel** (Ibuprofen, Aspirin, Novalgin usw.). **Betruhe** versteht sich von selbst. Homöopathische **Komplexmittel** wie Metavirulent sowie gegen den Reizhusten z.B. Hedelix (aus Efeu). **Gurgeln** mit Salbeitee. Das Virus ist wärmeempfindlich und stirbt bei Temperaturen über 55° ab. Mit Rotlicht auf das Gesicht und Einatmen von heißer Luft als Wasserdampf oder aus dem Fön, mehrfach am Tag. So kann der Virusbefall entscheidend reduziert werden, da die Viren sich meist in den Nasennebenhöhlen und Rachenbereich aufhalten. Auch **Chlordioxidlösung** CD-L wird immer wieder als hilfreich erwähnt. **Meditation**: Wie wir JA sagen und in die Ruhe kommen und uns über die Angst und Panik erheben können ...Meditation. Wichtig ist auch die Kraft unserer Gedanken (Absicht, Intention, Bewusstsein): Mit der klaren Erwartung und einem erhöhten Gefühl von Dankbarkeit, dass ich gesund bin, erhöhe ich die Wahrscheinlichkeit dafür. Hier können auch meine Mitmenschen mithelfen und in die Verbundenheit gehen, multidimensional.

3. Kopf einschalten!

Panik macht krank! Deshalb ist es ungemein wichtig, nicht alle Horrorszenarien zu glauben. Siehe z.B. <https://swprs.org/covid-19-hinweis-ii/>, wo sich Vieles ganz anders liest als in den üblichen Verlautbarungen. Hinter Vielem stecken leider auch massive wirtschaftliche Interessen (Testmaterial, Impfstoff usw.). Diese Erkenntnisse bitte weitergeben!

4. Spirituelle Sicht des Geschehens

Es sieht so aus, als gönnt sich die Erde eine dringend nötige Verschnaufpause. Was die Menschheit bisher nicht (ausreichend) hinbekommt, wird uns jetzt quasi „geliefert“: Weniger Rohölverbrauch, weniger Luftverschmutzung (Norditalien hatte europaweit die schlechteste Luft!), weniger Konsum, weniger unnötige Reisen und auch sonst weniger aufwändiges Freizeitverhalten, weniger Terminhektik, weniger Schiffsverkehr auf den Weltmeeren (Delfine und Wale freuen sich jetzt schon), weniger Flugverkehr, weniger.....

5. Blick auf die sich auftuenden Vorteile

Daraus ergeben sich gewaltige Vorteile: Den Blick wieder auf das Wesentliche lenken, zur Ruhe kommen, den Familienverband erleben und neu schätzen lernen, lesen, meditieren, Yoga, Unwichtiges NICHT kaufen, Unwichtiges NICHT tun, Nichts Tun, Stille, spazieren gehen, mal wieder telefonieren