

Vorbeugung Covid-19 / Erkältungen

Im Netz gefunden. Überarbeitet von Sonja Neidhardt nach bestem Wissen und Gewissen.

„Natur-Apotheke“ Heilende Nahrung essen / ideal für die alltägliche Vorbeugung:

- Die Nahrung radikal optimieren:
- Sehr wenig Mehlprodukte / Brot. Idealerweise nur glutenfrei
- Null Süßigkeiten, auch keinen Kuchen. Zucker macht sofort eine Delle in Dein Immunsystem!
- Null Fleisch. Fleisch macht Deinen Organismus sauer und empfänglich für Krankheiten.
- Wenig Gekochtes. Kochen vermindert durch Degeneration von Eiweißen den Nährwert aller Speisen.
- Wenig Milchprodukte. Milchprodukte säuern den Organismus und entziehen ihm Calcium.

Stattdessen:

- Auf Rohkost umstellen. Das versorgt den Körper maximal mit Nährstoffen und Vitaminen.
- Viel reines Wasser trinken, um die Schleimhäute in Rachen und Nase feucht zu halten.
- Sehr viel Frisches Bio-Obst und Grüngemüse:

Obst

- Äpfel
- Bananen
- Limetten
- Gelbe Zitrone
- Avocado
- Knoblauch
- Mango
- Mandarine
- Ananas
- Orangen

Grün

- Sehr viele Salatblätter. Grün enthält die so wichtige Folsäure
- Kräftig, gesund und gut haltbar ist Romana-Salat. Im Kühlschrank wie eine angeschnittene Blume in ein Glas Wasser stellen. Dann bleibt er noch länger frisch und knackig!
- Brokkoli in kleinen Röschen mit Haselnussmuß oder Mandelmuß als leckerer Dip roh essen
- Kohlrabi in Scheiben mit Nussmuß als leckerer Dip roh essen.
- Grünkohl
- Rosenkohl
- Brunnenkresse

Weiteres Gemüse

- Tomaten
- Rote Paprika
- Karotten

Nüsse, Hülsenfrüchte

Wer täglich Nüsse isst, hat eine durchschnittlich 2 Jahre höhere Lebenserwartung!

- Nüsse (Walnüsse, Paranüsse, Pekannüsse, Cashew, keine Erdnüsse (wirken säuernd))

Was tun bei FLU oder Covid-19 Symptomen?

Woher weiß ich, ob ich Covid-19 / FLU habe?

Die Symptome treten ab dem dritten Tag nach der Infektion auf (virale Symptome).

- Juckende Kehle
- Trockener Hals
- Trockener Husten
- Erhöhte Temperatur
- Schwierigkeiten beim Atmen
- Verlust von Geruch- und Geschmacksinn

Weitere, auch spätere Symptome können sein:

- Laufende Nase oder Nasenverstopfung
- Kratzen im Hals (Halsschmerzen)
- Brennende Augen
- Fieber inkl. Augenschmerzen, Kopfschmerzen
- Erbrechen (Luvos Heilerde essen)
- Durchfall (Luvos Heilerde im Reformhaus / Bioladen besorgen und essen und viel reines Wasser trinken)
- Blasenentzündung / Brennen beim Urinieren (viel viel Wasser trinken!)
- Körperschmerzen
- „Brennender“ Brustkorb

1. Phase (Tage 1-3 nach positivem Test),

meist noch keine oder keine starken Symptome. Durch folgende Maßnahmen kannst Du evtl. schlimmeres verhindern:

Ernährung radikal umstellen:

Siehe oben „Natur-Apotheke“.

Ggfs. während der Krankheit Nährstoffe supplementieren:

- Vitamin C
- Vitamin D (MCT Öl)

Weiterhin Frische Luft und Sonne!

- Falls irgend möglich viel frische Luft atmen, wenigstens am offenen Fenster
- Wohnung häufig stoßlüften. Stehende warme Luft ist ideal für die Virusvermehrung.
- Gut eingemummelt ans Sonnenlicht setzen / rausgehen, falls eigener Garten oder wenigstens Balkon vorhanden ist.

Wärme und Ruhe:

- Heiße Bäder nehmen. Spätestens wenn es einen fröstelt. Vorher viel reines Wasser trinken, damit der Blutdruck nicht abfällt und Du gut schwitzen kannst!
- Viel Schlaf (täglich 7-8 Stunden) einplanen, ideal nach heißem Bad
- Mittagschlaf einplanen

Nasen / Rachenraum spülen / pflegen

Das Coronavirus vermehrt sich die ersten 3 bis 4 Tage in den Nasennebenhöhlen. Nach 4 bis 5 Tagen erreicht das Virus, das sich in den Nasennebenhöhlen vermehrt, durch die simple Einatmung die Lunge. Dann beginnen erste Atemprobleme. Deshalb ist es sehr wichtig, möglichst bald während der Inkubationszeit Dampf über die Nase einzusatmen, der die Rückseite der Nasennebenhöhlen erreicht. Ziel ist es also, das Virus durch heißen Dampf schwachmatt zu bekommen:

Bei 50 °C wird das Virus deutlich in seiner Wirkung verlangsamt.

Bei 60 °C wird das Virus so schwach, dass jedes menschliche Immunsystem es bekämpfen kann.

Bei 70°C stirbt das Virus vollständig ab.

- Heiße Dampfbäder für das Gesicht nehmen:

Einen Topf Wasser aufkochen. Den Topf auf den Tisch stellen. Kopf möglichst nah, sodass es gerade nicht zu heiß ist, über den Topf beugen und durch ein Geschirrtuch über den Hinterkopf den Dampf im Gesicht halten. Tief mit Nase und Mund abwechselnd einatmen, kurz innehalten und wieder ausatmen. Durch den heißen Dampf werden Viren zumindest in ihrer Wirkung beeinträchtigt und die Schleimhäute mit notwendiger Feuchtigkeit versorgt.

- Nasenspülungen mit Salzwasser mit einer Nasendusche (aus Apotheke) machen ... oder wenigstens Wasser in die Handschalen nehmen und durch die Nase bis ganz hinauf ziehen, so weit, dass man einen Schluck hochgesogenes Wasser im Rachen hinunterschlucken muss ... auch wenn es kurzzeitig unangenehm ist, kurz wirken lassen und wieder ausstoßen. Öfters täglich wiederholen. Dadurch werden dort festsitzende Viren ausgespült. Außerdem fühlt sich die Nase danach sofort wieder völlig frei an.

2. Phase; (Tage 4-8)

Entzündungssymptome

- Verlust des Geschmacks und / oder Geruchs
- Müdigkeit schon bei minimaler Anstrengung
- Luftnot obwohl man sich gar nicht anstrengen muss
- Schmerzen / „Brennen“ oder Engegefühl im Brustkorb
- Schmerzen im unteren Rücken (in der Nierengegend)

Bei Fieber unter 41° Celsius bitte keine fiebersenkenden Mittel einnehmen! Der Körper braucht die hohe Temperatur, um die Eindringlinge zu bekämpfen. Er müsste kapitulieren und Du würdest bald sterben, wenn das Fieber künstlich gesenkt wird. Fiebersenkend wirkt z.B. eine Wärmflasche auf dem Bauch und Eis im Geschirrtuch auf dem Kopf.

Das Virus bewirkt Luftnot / Müdigkeit

- Luftnot tritt evtl. ein: Außer Atem, nur wenn man sitzt und sich nicht anstrengt. Daher Streck- und Lockerungsübungen für den Brustkorb machen, um möglichst viel Luft einatmen zu können. Häufig die Räume lüften, wo man sich aufhält, für frischen Sauerstoff sorgen.
- Müdigkeit macht sich breit: Selbst bei einfachen Bewegungen fühlt man sich müde. Etwas Bewegung, idealerweise auch bei frischer Luft stabilisiert den Kreislauf und fördert die Heilungskräfte des Körpers.
- Trotz Niedergeschlagenheit nicht ständig liegen. Liegen ist bei Atemwegsinfekten allgemein nachteilig, da so die Sekrete in den Körper zurückfließen können, anstatt nach außen über Nase und Mund ausgeschieden zu werden. Die Ausscheidung ist sehr wichtig. Daher ist auch das Spülen mit Wasser wie oben beschrieben sehr wichtig. Daher eher ins Bett setzen oder auf einem Relax Sessel zugedeckt sitzen.

3. Phase (Tage 9-14)

Ab dem 9. Tag beginnt die Heilungsphase, die bis zum 14. Tag oder auch länger dauern kann (Rekonvaleszenz).

Gib diese Info auch weiter an Freunde und Bekannte!