

Einfachste Heilmittel Gottes – genial WERTVOLL

Dein IMMUNSYSTEM gegen Corona STÄRKEN

ERNÄHRUNG
Genieße reichlich frisches Obst und Gemüse

MÄSSIGKEIT
Bevorzuge fett- und zuckerarme Lebensmittel

BEWEGUNG
Stärke deinen Körper durch tägliche Bewegung

LUFT
Achte auf viel frische Luft

WASSER
Trinke regelmäßig Wasser

RUHE
Gönne dir ausreichend Schlaf

SONNE
Nutze die schützende Kraft der Sonne

VERTRAUEN
Übergib Gott deine Ängste und Sorgen

**Beachte die Hygieneregeln!*

 **12 Prinzipien**
für ganzheitliche Gesundheit
www.llg.at

LLG 

Einfachste Heilmittel Gottes – genial WERTVOLL

Einfachste Heilmittel Gottes – genial WERTVOLL:

W – Wasser, äusserlich wie innerlich

Reines Wasser reichlich trinken ist für viele Körperprozesse, aber auch die Entgiftung sehr wichtig. Weisst du auch, dass durch Wechselduschen und -anwendungen die Immunabwehr sehr gestärkt werden kann?

E – einfache und natürliche Ernährung

Vitaminreiche und sehr basische Ernährung hilft unserem Körper Viren zu bekämpfen. Heilpflanzen wie Knoblauch (roh 😊) haben virostatistische Wirkung, viele Pflanzen wie Echinacea ... bringen zusätzliche Stärkung für unser Abwehrsystem. Dagegen setzt Zucker sowie industrielle und übermässige Fette unsere eigene Körperabwehr um ein vielfaches herab.

R – Ruhe für Körper, Seele und Geist, täglich wie wöchentlich

Frühes Schlafengehen und baldiges Aufstehen mit guter Tagesstruktur unterstützen unsere körpereigenen Biorhythmen und somit auch unseren Körper im Kampf gegen die verschiedensten Krankheiten. Auch der wöchentliche Sabbat, den Gott uns als wöchentlichen Ruhetag von Anfang an als Geschenk verordnet hat, stärkt nicht nur unsere Beziehung zu unserem Schöpfer, sondern auch unsere Lebensbeziehungen sowie Psyche und Körper.

T – Training des Körpers durch Bewegung

Bewegung ist Leben, Stillstand ist Tod – das gilt auch in diesen Zeiten. Wer es kann sollte sich 1 Stunde pro Tag Zeit dafür gönnen. Bei Gartenarbeit, Fahrradfahren (Abstand ist hier sehr gut gewährleistet 😊) oder Wandern lassen sich gleich 4 Heilfaktoren verbinden (Sonne, frische Luft, erbauende gute Gedanken durch die Schönheit der zu sehenden Natur und Bewegung! 😊)

V – Vertrauen ist Grundlage für Liebe und die Liebe Grundlage für Leben

Damit sind wir damit im Zentrum der Lebensgesetze: Pflege und Förderung von Vertrauen auf den 3 Ebenen des Lebens für Körper, Seele und Geist meint die Stärkung einer gesunden vertrauensvollen Beziehung zu mir selbst, zu meinem Nächsten und zu meinem Schöpfer, der mich aus Liebe zu seinem Gegenüber geschaffen hat.

Beachten wir bitte, die psychosomatischen Gesetze in uns kann die Regierung auch in dieser Corona-Krise nicht außer Kraft setzen. So wie das, was wir essen, in unser Blut aufgenommen wird und dann unweigerlich unsere Zellen versorgt und uns entweder schwächt oder stärkt, so wird auch alles was wir sehen in unseren Geist aufgenommen und versorgt unweigerlich unseren Verstand und unser Herz. Stress und Angst im Übermass ist zerstörerischer als ungesunde Nahrung, da unser Geist im Gegensatz zu unserem Körper kein Ausscheidungssystem hat! Deshalb ist der Rat der Bibel im Brief an die Philipper 4,8+9 für uns heute besonders wichtig!

O – ohne Drogen leben und das Gute im sinnvollen Mass

Nicht nur Zigaretten, die nachweislich speziell die Lungen angreifen, schwächen uns, sondern auch Alkohol, Kaffee, zucker- und koffeinhaltige Getränke und Süssigkeiten, ... sowie auch das Gute im Unmass.

Die bedeutsame Grundlage für ganzheitliche Gesundheit ist sehr einfach: Alles was schadet meiden und das Gute, das stärkt, im richtigen Maß nutzen!

L – Luft frisch und natürlich

Jeder weiss um die enorme Bedeutung von frischer Luft für die Lunge. Sich zu Hause zu verbarrikadieren anstatt sich mit frischer Luft zu versorgen, hilft nicht unserer Gesundheit sondern schwächt uns enorm. Die gesündeste Luft, mit vielen Ionen angereichert, erreicht uns im Wald, an Bächen und Wasserfällen.

L – Licht und Sonne für Körper und Seele

Nicht nur die Seele spürt wie gut die Sonne tut. Direkte Sonne im richtigen Mass stärkt auch die eigene Körperabwehr durch einen Anstieg der T-Zellen, wirkt keimtötend und auch antibakteriell. Aufhängen der Wäsche und Kleidung in der Sonne reduziert die Virenbelastung sehr einfach und wirksam.

Diese einfachen WERTVOLLen Punkte sind eine Kurzfassung der Lebensgesetze, die uns besonders in dieser Coronazeit stärken und schützen! Gute Gesundheit ! ☺

Einfachste Heilmittel Gottes – genial WERTVOLL