

# Natürliche Methoden, um das Atmungssystem vor Infektionen zu schützen in der gegenwärtigen Grippe- und Coronavirus-Saison

Heiner Fruehauf, phd, lac

7. März, 2020

1. Reduzieren Sie die Zuckeraufnahme. Weißer und brauner Zucker bewirken, dass unser Körper saurer wird, was dem Wachstum von Bakterien zugute kommt. Synthetische Zuckeralternativen wie Splenda sind schädlich für das Nervensystem und sollten ebenfalls vermieden werden. Verwenden Sie zum Süßen Ahornsirup, lokalen Honig oder Kokosnusszucker.

2. Erhöhen Sie Ihre Aufnahme von natürlich vorkommenden Spurenelementen, die den Körper alkalischer machen, sie haben das Potenzial, eine Infektion zu verhindern. Verwenden Sie beispielsweise die ionischen Spurenelemente von Bio Nativus Mineralextrakt aus konzentriertem Wasser aus dem Großen Salzsee. Fügen Sie jedem Glas Wasser oder Flüssigkeit, die Sie trinken 5-15 Tropfen hinzu, bis zu 5x / Tag.

3. Nach dem Zähneputzen mit Salzwasser gurgeln, vorzugsweise mit einem natürlichen Vollspektrumsalz.

4. Holen Sie sich eine Hautbürste und bürsten Sie Ihre Haut nach dem morgendlichen Duschen, insbesondere im Kopf-, Hals- und Brustbereich. Dies stimuliert die Lymphzirkulation und steigert Ihr allgemeines Gefühl von Vitalität und Wohlbefinden.

5. Tragen Sie ätherische Öle auf, bevor Sie in die Öffentlichkeit gehen, entweder in Form eines antiviralen Massageöls (auf Brust-, Hals- und Unterarmbereich) oder eines antiviralen „Parfüms“ (auf den Bereich unter den Nasenlöchern).

Während der Beulenpest im Mittelalter verhinderten ätherische Öle sowohl die Berufe der Parfümeure (die täglich ausschließlich mit Ölen arbeiteten) und auch der Diebe (die sich mit Ölen eingerieben haben vor dem Einbruch verlassener Häuser), um von der Pandemie erfasst zu werden.

Da viele verschiedene Viren jedes Jahr in der Umwelt gedeihen, variieren auch die Arten der geeigneten Öle von Jahr zu Jahr.

Bei vielen auf dem Markt erhältlichen Arten von ätherischen Ölen habe ich festgestellt, dass sich die folgenden Öle Anfang 2020 als am wirksamsten zur Vorbeugung und Behandlung von Infektionen der oberen Atemwege erwiesen haben:

- Eukalyptus • Teebaum • Niaouli • Zitrone • Zimtblatt • Gewürznelke
- Rosmarin • Thymian • Weihrauch • Myrte

Einige oder alle der oben beschriebenen Öle können zusammengemischt werden, um eine ätherische Ölmischung herzustellen. Massageöle sollten 30 Tropfen ätherische Öle pro Unze enthalten (gemischt mit hochwertigem Olivenöl oder Aprikosensamenöl). "Parfüms" sollten 50/50 mit einem Grundöl wie Jojobaöl oder Aprikosensamenöl gemischt und durch Auftragen von 1-2 Tropfen der Mischung auf den Bereich unter den Nasenlöchern verwendet werden. Laut einem kürzlich von mir erhaltenen Bericht wischten chinesische Mediziner während der Epidemie 1938 in China ihre Nasenlöcher erfolgreich mit Essig ab, bevor sie betroffene Patienten sahen.

6. Darüber hinaus hat sich die interne Anwendung chinesischer Kräuter bei der Vorbeugung und Behandlung der COVID-19- und SARS-Stämme während der Coronavirus-Epidemien des 21. Jahrhunderts auf dem chinesischen Festland als wirksam erwiesen.