



Bibleway Gesundheits-Camp 2020

2. – 9. August 2020



9. Kräutertee zur natürlichen Stärkung des Immunsystems

Tee 1

10g Wermut
300ml Wasser
Zubereitung: Mit kochendem Wasser überbrühen. 30 Min.
lang ziehen lassen. Trinken.

Tee 2

1 Zwiebel
1 ganzer Knoblauchkopf
3cm frischer Ingwer in Scheiben geschnitten
20g frische Kurkumawurzel (oder 1/2 TL Pulver)
10g Echinacea
400ml Wasser
Zubereitung: Mit kochendem Wasser überbrühen. 30 Min.
lang ziehen lassen. Trinken.

Tee 3

10g Astragalus
3g Lakritzwurzel-Pulver
300ml Wasser
Zubereitung: Mit kochendem Wasser überbrühen. 30 Min.
lang ziehen lassen. Trinken.

10. Bewegung zur Stärkung von Virus-Killern

Regelmäßige, moderate Bewegung stimuliert das Immunsystem.
Vorsicht: Übermäßig anstrengende Übungen können die Funktion des Immunsystems beeinträchtigen (z.Bsp. ein Marathonlauf).
Optimale Bewegung kann die Funktion der NK-Lymphozyten fördern.
Bewegung kann die Ausscheidung von Giftstoffen aus dem Lymphsystem beschleunigen. Das Lymphsystem verfügt nicht über eine "Pumpe" wie das Herz - Bewegung hilft, das Lymphsystem zu aktivieren.
1. Wir empfehlen Übungen auf einem Trampolin (groß oder klein - beides funktioniert). 30 Minuten am Tag.
2. Ein einfaches Laufen oder Marsch-Bewegungen an gleicher Stelle für 30 Minuten am Tag.
Bewegung spielt letztlich eine wichtige Rolle bei der Bekämpfung einer Coronavirusinfektion!

11. Verbesserung der Durchblutung!

Wenn Sie nicht an einer neurologischen oder Durchblutungsstörung, einer schweren Anämie oder einer Störung der Blutgefäße leiden, sind Kontrast-Duschen eine ausgezeichnete Möglichkeit, schlafende Immunzellen gegen jegliche bakterielle oder virale Infektionen in den aktiven Dienst zu stellen.
Nachfolgend finden Sie eine Anleitung zur Durchführung der Hydrotherapie:
Duschen Sie abwechselnd heiß und kalt, wie toleriert, in einem warmen Badezimmer: Machen Sie drei Wechsel.
Erste heiße Dusche; 6 Minuten lang heiß und 30 Sekunden lang kalt duschen;
Zweite heiße Dusche; 7 Minuten und 1 Minute kalt.
Dritte heiße Dusche; 8 Minuten und 2 Minuten kalt.

Was sind die Auswirkungen von warmen und kalten Duschen auf unser Immunsystem?

Eintauchen in heißes Wasser bewirkt eine akute Zytokinreaktion, wie Interleukin-6 (IL-6), sowie einen Anstieg der Plasmakonzentration von IL6 und der Menge der gesamten T-Lymphozyten (CD3), T-Helferzellen (CD4), T-Suppressorzellen (CD8), aktivieren T- und B-Lymphozyten.
Die Kaltwasser -Eintauchtherapie erhöht die Monozyten, Lymphozyten mit exprimierten IL-2-Rezeptoren (CD25), der Gehalt an Plasma-Tumornekrosefaktor alpha wird induziert.
Ein Anstieg der Plasmakonzentrationen einiger Akutphasenproteine, wie Haptoglobin und Hämopexin.
Anstieg der Plasmakonzentrationen von IL6 und der Menge an T-Lymphozyten insgesamt (CD3), T-Helferzellen (CD4), T-Suppressorzellen (CD8), T- und B-Lymphozyten (HLA-DR).

12. Ausreichend Schlaf

Optimale Schlafmengen verbessern die Funktion des Immunsystems! Etwa acht Stunden Schlaf sind für die optimale Funktion der NK-Lymphozyten (Natürliche Killerzellen) erforderlich. Empfohlene Zeit zum Schlafengehen ist spätestens 22:00Uhr. Menschliche Probanden, denen im Labor Schlaf entzogen wird, weisen eine um fast 30% verminderte Aktivität der NK-Lymphozyten (Natürliche Killerzellen) auf.

www.bibleway.de

Haftungsausschluss!

Bibleway bietet keine medizinische Beratung an. Der Inhalt des Dokuments dient nur zu allgemeinen Informationszwecken. Der Inhalt ist nicht als Ersatz für professionelle medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung gedacht. Das Vertrauen auf die Informationen, die in diesem Dokument gegeben werden, geschieht ausschließlich auf eigenes Risiko. Die individuellen medizinischen Bedürfnisse sind sehr unterschiedlich. Sie sollten nicht davon ausgehen, dass die Informationen auf dem Dokument bezüglich bestimmter Empfehlungen zur Immunstärkung auf Sie zutreffen. Vielmehr sollten Sie Ihren Gesundheitszustand beurteilen und Behandlungsentscheidungen nach Rücksprache mit Ihrem Arzt treffen.

Jetzt Anmelden!

+49 (0) 9352 6040

Fax: +49 (0) 9352 604 250

lohrammainf@gmail.com

info@michelhotel-lohr.de