



Bibleway Gesundheits-Camp 2020

2. – 9. August 2020



**Was können wir mit natürlichen Heilmitteln tun, um zu verhindern, dass wir an einem Corona-Virus (Covid19) erkranken?
Hier ein paar Tipps:**

- 1. Stress** - Lasse nicht zu, dass die neue "Covid19-Paranoia" dein Leben beherrscht! Das schafft unnötigen Stress. Gehe mit der Situation weise um. Eine anhaltend negative Einstellung, auf Grund der C19-Pandemie, die ganzen Gefühle von Unsicherheit, Angst, Hilflosigkeit, Einsamkeit, Hoffnungslosigkeit und mangelnde soziale Unterstützung, untergräbt sowohl die Fähigkeit der NK-Zellen als auch der Killer-T-Lymphozyten, Viren und Krebszellen zu zerstören. Somit ist nicht nur der Geist deprimiert, sondern auch das Immunsystem! Stress reduziert die Fähigkeit der NK-Zellen, Interferon zu produzieren. Interferon ist eine Chemikalie, welche die virale Replikation wesentlich verringert. Stress produziert Homocystein, was zu Leberschäden führen kann und die in der Leber gespeicherte Vitamin-B6-Versorgung beeinträchtigt. Vitamin B6 ist für die optimale Leistung des Immunsystems von entscheidender Bedeutung. Homocystein kann die körpereigene Produktion von Stickoxid (NO) stören. Stickoxid stimuliert das Immunsystem und hilft bei der Unterdrückung/Tötung von schädlichen Mikroorganismen.
Menschen, die sich auf einen problemlösenden Denkmodus konzentrieren, verbessern deutlich ihre NK-Zell-Aktivität. Gedanken des Vertrauens, der Offenheit, der sozialen Unterstützung, der effektiven Bewältigungsfähigkeit, der Selbstdisziplin, des Vertrauens, des Glaubens und des Überlebenswillens sind hier sehr wichtig. Denke positiv, indem du die in diesem Dokument enthaltenen Empfehlungen anwendest.
- 2. Meide Immunsuppressoren** – Bitte nimm dir Zeit, um die Rolle der NK-Zellen zu verstehen. Natürliche Killerzellen (NK-Zellen) sind ebenso wie Killer-T-Lymphozyten spezialisierte Immunzellen, die Viren und Krebszellen zerstören. Sie setzen chemische Stoffe frei, welche die Proteinhülle der schädlichen Mikroorganismen zerstören. Diese beiden Immunzellen müssen optimal funktionieren, um uns vor Superviren zu schützen! Aus diesem Grund ist es entscheidend, nichts zu tun, was die Leistungsfähigkeit der NK- und T-Zellen beeinträchtigen würde. Bitte meide die folgenden Immunsuppressoren:
 - **Raffinierter Zucker** ist ein Immunsuppressor und fördert Entzündungen, die chronische Komplikationen von Virusinfektionen begünstigen. Zwei Esslöffel raffinierter Zucker können das Immunsystem um bis zu 20% schwächen und daher könnten nur etwa 20 schädliche Organismen innerhalb einer halben Stunde vernichtet werden. Stellen Sie sich vor, um wie viel schwächer das Immunsystem wird, wenn mehr Zucker verzehrt wird? Raffinierter Zucker schafft zusätzlich ein saures Milieu im Körper, was die förderlichste Umgebung für die Virusvermehrung ist. Raffinierter Zucker erzeugt auch freie Radikale. Das wiederum verschlimmert den Zustand, den das Homocystein in Punkt 1 bereits verursacht hat.
 - **Alkohol** - unterdrückt die Aktivität der natürlichen Killerzellen, indem er die antivirale Wirkung von Interferon 1 reduziert und gleichzeitig die Entzündung verstärkt. Die Rolle des Interferons besteht darin, in die Replikation von Viren einzugreifen.
 - **Rauchen** - erhöht das Risiko für Influenza und Coronavirus! Setze dich auch nicht dem Passivrauchen aus.
 - **Kaffee** – Vermeide es Kaffee zu trinken! Dies kann die Leistungsfähigkeit der Lymphozyten negativ beeinflussen.
- 3. Hygiene** - Die erste Schutzmaßnahme vor einer Virusinfektion besteht darin, die Hände mit Seife und sauberem Wasser richtig zu waschen. Wasche deine Hände etwa 30 Sekunden lang. Achte dabei auf die Bereiche zwischen den Fingern, um die Daumen und Handgelenke herum. Verwende Papiertücher, um den Hahn abzdrehen. Benutze alkoholbasierte Handdesinfektionsmittel. Dies ersetzt jedoch nicht das richtige Händewaschen. Decke deinen Mund und Nase während des Hustens oder Niesens mit einem Taschentuch ab. Während einer Virusepidemie solltest du mit Hand schütteln und Umarmen vorsichtig sein. Begrüße stattdessen mit einem Winken deiner Hände. Dies schützt vor der Verbreitung von Viren. Das Berühren des Gesichts mit ungewaschenen Händen ist nicht hygienisch. Trage falls notwendig eine Gesichtsmaske, um eine Infektion durch Niesen oder Husten in der Öffentlichkeit zu vermeiden. Desinfiziere dein Handy, die Tastatur, die Fahrstuhlknöpfe und die Türgriffe nach Bedarf, aber nicht aufgrund von Panikmache.
- 4. Trinke reines Wasser** - Wassermangel muss unbedingt vermieden werden. Denn dadurch steigt der Natriumgehalt im Körper an. In der Konsequenz agglutinieren die roten und weißen Blutkörperchen. Dies führt zu Sauerstoffmangel, was die Leistungsfähigkeit des Immunsystems im Kampf gegen schädliche Viren stark beeinträchtigt. Die empfohlene Wasserformel beträgt mindestens 37 ml x dem Körpergewicht in kg. Hier ein Beispiel: 60 kg x 37 ml gibt uns ein Ergebnis von 2,2 Liter Wasser, das über den Tag verteilt getrunken werden soll.