

Wichtige Hinweise für die Immunsystemstärkung, Gesundheit und Heilung

Keine Panik; Angst und Stress meiden! Das Wichtigste für die Prävention, im Fall einer Infektion und für die Heilung bei besagten Viren, ist ein starkes Immunsystem! Tägliche Bewegung am Besten in der Natur, Parks, Wäldern, Durchblutung, frische Luft, präventiv schwitzen, kalt duschen, heiß baden,.. Sonne tanken in Maßen, Gesundheitsschlaf oder gut ausschlafen! Präventiv hilft auch Achtsamkeit untereinander, freundlicher Austausch auf 'Abstand'. Lebensmittel wie Granatapfel, Ingwer, Knoblauch, Kokosöl, Sanddorn, Süßholz helfen präventiv gegen Viren etc. Wichtig ! Vitamin B6 ist gut für Bildung von Immunbotenstoffen, Vitamin E für Abwehrzellen und gegen freie Radikale - ebenso wie ein Glas Rotwein. Spurenelemente wie Selen und/oder Zink sind auch gut für die Immunsystemstärkung, enthalten in Cashewnüssen, Fisch, Kürbiskernen, Mandeln, Mohn, Reis und Sesam. Sauerkraut, Kefir, Kimchi und Miso enthält die wichtigen Probiotika, diese können auch das Immunsystem und die Immunabwehr stärken. Mehr ist im Prinzip nicht nötig, einige der u.g. Lebensmittel sind ausreichend. Jeder sollte wissen was sein Immunsystem stärkt und stärken kann. Knoblauch und Süßholz sind starke Blocker gegen schädliche Bakterien und Viren!

Hier noch zwei 5-Punkte für die Prävention und die Milderung der Symptome bei Ansteckung. Im Prinzip reichen einige der gesunden Lebensmittel und Heilmittel für die Immunsystemstärkung und Reduzierung von Viren. Ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung mit den aufgezählten Lebensmittel kann fast jeden bakteriellen und viralen Befall verhindern bzw. mindern.

- Bärlauch, Brokkoli, Knoblauch! Kohlgemüse, Salbei, Sauerkraut, Süßholz !
- Grüner Tee (3x täglich), Honig mit Knoblauch, Kokosöl, Kurkuma,..
- Hanföl, Leinöl, Bio-Sonnenblumen und/oder Walnussöl, Kümmel, Oregano
- Granatapfel ! Ingwer, Paprika rot, Reis, Sanddorn! Süßkartoffeln,..
- Sonnenblumenkerne, Kefir, Kimchi, Miso,.. Probiotika

Natürlich hat jedes Land, jede Region und jeder Kontinent spezielle Heilmittel bzw. Lebensmittel. Bitte setzt diese Liste fort, wenn möglich.

Mit vielen der Lebensmittel sind Immunpräparate überflüssig, können jedoch bei Risikogruppen und Patienten von Ärzten oder Apothekern empfohlen bzw. verteilt werden! Mineral-Vitamindepots alle Tage sind nicht verkehrt. Einige der genannten Mittel für die Prävention sind auch bei Ansteckung wirksam, da für die Heilung primär ein starkes Immunsystem nötig ist. Cayennepfeffer und Chili kann auch helfen, nicht jeder verträgt jedoch starke Schärfegrade.

Weitere wichtige Informationen, wie man den Coronavirus reduzieren und vielleicht sogar den Virus stoppen kann.

Die offiziellen Tipps wie Desinfektion, Händewaschen usw. sind für die meisten Menschen klar.. hier sind einige fortschrittliche Methoden und weitere Lösungen, die auch wahrscheinlich helfen könnten – zur Vorbeugung und sogar zur Heilung!

1. Trinken von Heilwasser, gesunde Ernährung und Stärkung des Immunsystems, wöchentliche Mineral- und Vitamindepots - die offiziellen Gesundheitsbehörden sollten M & V-Depots verteilen.
2. Alle 1-3 Tage Knoblauch bedeckt die Haut mit einer Schutzschicht gegen einige Bakterien und Viren! Knoblauch hat das Potenzial viele Krankheiten zu vermeiden, nicht nur bei bakteriellen oder virellen Problemen.
3. Es ist sehr wichtig, im Notfall über 'medizinisches' UV-C-Licht nachzudenken und es evtl. für gewisse Räume in größerem Maßstab zu verwenden, insbesondere für Kurierdienste, Postämter, Verteilungszentren, Lebensmittel- und andere Zustelldienste. Dreck, Fett, Öl,.. je nach Kombination kann die Verbreitung von Viren enorm fördern! Fettige Speisen und sehr ungesunde Lebensweise kann im Bezug auf Virenverarbeitung sehr nachteilig sein. Es gibt tragbare UV-C-Geräte in Entwicklung und Produktion. Öffentliche Hotspots wie Busse, Bibliotheken, Krankenhäuser, Züge, Straßenbahnen, Universitäten könnten solche "medizinischen" UVC-Lichter einsetzen - gerade früh, Mittag, Abends oder wenn sie halt leer sind.
4. Es gibt einen Adaptogen-Heiltee wie Ginseng, der Schaden und Leiden für infizierte Menschen reduzieren kann und sogar das Potenzial hat die Krankheit vollständig zu heilen!
5. Vor einiger Zeit wurde ein Baum gefunden, der eine der wirksamsten Substanzen enthält. Medizinische Tests haben gezeigt das er den Virus im Körper erheblich reduzieren kann. Die schlechte Nachricht, der Baum ist sehr gefährdet und nur in wenigen Regionen wie in Indonesien verfügbar. Eine indust. Synthetisierung ist möglicherweise in ca. 4-8 Monaten möglich, je nach Nation, Region oder Situation.

Greening Deserts hat im März 2020 ein spezielles Forschungsprogramm gestartet um potentielle Arzneipflanzen bzw. Heilpflanzen zu erforschen und zu kultivieren - besonders die Wirkstoffe für die Immunsystemstärkung und gegen die Ausbreitung von Viren im Körper sowie im Umfeld. Besonderes Augenmerk liegt dabei auf heimischen Pflanzen, Kräutern, ätherischen Ölen und antiviralen Naturprodukten.

Greening Deserts benötigt dringend finanzielle Unterstützung um die Forschung und Produktion zu beschleunigen. Eine Fast-Track-Finanzierung wäre angebracht.

Hier noch zwei Hinweise zu zwei wichtigen Vitaminen.

Vitamin A stärkt die Abwehrkräfte, unterstützt Haut- und Schleimhautzellen. Aprikosen, Eier, Grünkohl und Spinat enthalten besonders viel des Vitamins.

Vitamin C schützt die Zellen vor schädlichen freien Radikalen, steigert die Antikörper-Produktion und unterstützt die Vermehrung von weißen Blutkörperchen, dies kann Infektionen verlangsamen und Neuinfektionen reduzieren.

All diese Hinweise und Tips sind kein Ersatz für professionelle medizinische Behandlungen und/oder Arztbesuche im Fall eines schweren Krankheitsverlaufs. Die Informationen dienen hauptsächlich der Aufklärung, Prävention und sind als Unterstützung gedacht. Bei ernstem Verdacht und bekannten Symptomen wird der Besuch bei vertrauten Ärzten bzw. zuständigen Stellen, etwa in Krankenhäusern oder Universitätskliniken empfohlen. Besonders gefährdete Personengruppen wie Krebskranke, alte und schwache Menschen sollten dies ernst nehmen. Ebenso Personen mit Autoimmunerkrankungen, mit chronischen Atemwegserkrankungen, fortschreitenden Systemerkrankungen wie Tuberkulose, Leukämie oder mit einer HIV-Infektion, sollten an einen fachkundigen Arzt verwiesen werden. Gleiches gilt, wenn akute Infektionen mit schweren Symptomen einhergehen. Ethik und Moral sollte das Gebot der Stunde sein, Geldmacherei mit gewissen Produkten, etwa mit Schutzmaterial ist das Letzte.

Es gibt im Internet viele nützlichen Artikel und Informationen zu den genannten Themen, etwa vom Netdoktor: 9 Tipps gegen ein schwaches Immunsystem. Online-Beratungen und Workshops für die Immunsystemstärkung und Prävention sind auch nicht verkehrt.

Bitte teilt die wichtigen Informationen weiter, konstruktives Feedback und Übersetzungen sind willkommen. Seid nicht egoistisch oder ignorant, es macht alles noch schlimmer. Solidarität und Courage sind heutzutage wichtiger denn je. Seid solidarisch mit Betroffenen, besonders mit stark betroffenen Regionen bzw. Nationen, z.B. wie Italien und Spanien in Europa. Wenn es um Gesundheit geht, sollte es zudem nicht am Geld mangeln, Menschenrechte gehen vor.

Wenn Ihr weitere Informationen wollt kontaktiert gerne per E-Mail [contactad](mailto:contactad@greeningdeserts.com) oder über andere offizielle Kanäle. @greeningdeserts.com

Zum Abschluss noch ein paar interessante Redewendungen, Weisheiten und Zitate:

Gesundheit ohne Geld ist eine halbe Krankheit. - Aus Italien

Gesundheit und froher Mut, das ist des Menschen höchstes Gut. - Deutsches Sprichwort

Der Mann, der zu beschäftigt ist, sich um seine Gesundheit zu kümmern, ist wie ein Handwerker, der keine Zeit hat, seine Werkzeuge zu pflegen. - Aus Spanien

Die Beste Vorsorge ist Lernen. Geld kann verlorengehen oder gestohlen werden, Gesundheit und Kräfte können schwinden, doch was man im Kopf hat, bleibt für immer. - Unbekannt

Freude ist unentbehrlich für die körperliche und für die seelische Gesundheit.

Für seine Gesundheit muß man mehr lassen als tun. - Unbekannt

Menschen mit moderatem Alkoholkonsum leben nach heute gesicherter wissenschaftlicher Erkenntnis länger als solche, die dem Alkohol ganz entsagen. Entscheidend ist die Dosis. Der Verzicht auf Wein ist ein

Risikofaktor für unsere Gesundheit. - Unbekannt

Mit Geld können wir kaufen:

Ein Bett, aber keinen Schlaf;

Bücher, aber keine Intelligenz;

Essen, aber keinen Appetit;

Schmuck, aber keine Schönheit;

Häuser, aber keine Gemeinschaft;

Medizin, aber keine Gesundheit;

Luxusartikel, aber keine Freude!

Allerlei - aber kein Glück;

sogar eine Kirche,

aber niemals den Himmel!

Aus Guatemala

Wieviele Menschen setzen ihre Gesundheit daran, viel Geld zu verdienen, und müssen dann ihr ganzes Geld daransetzen, wieder gesund zu werden. - Unbekannt

Laß dich anstecken von der Menschlichkeit und infiziere dann gründlich deine Umgebung, auf daß der Virus der Nächstenliebe die Welt erobert, bevor es ein anderer Virus schafft. - Christa Schyboll

Neuigkeiten und Updates werden folgen. Besucht auch [Greening Deserts](#) Netzwerk- und soziale Seiten.