



Viren und Bakterien abwehren

Viren, Keime und Bakterien werden immer resistenter. Das lässt in mir und sicherlich auch Ihnen. zwei Fragen erwachen.



1. Sind wir diesem Verhalten gnadenlos ausgeliefert?

NEIN

2. Können wir es schaffen, unseren Körper darauf vorzubereiten und mit einem starken Immunsystem den wachsenden Gefahren zu strotzen?

3. JA

Dafür, ist es wichtig zu wissen, was schwächt und was stärkt mein Immunsystem.

Sie schwächen Ihr Immunsystem mit:

- Bewegungsmangel
- Dauerstress
- Ungesunder Ernährung
- Oberflächlicher zu schneller Atmung
- Seelischen Belastungen
- Schlafmangel
- Umweltgiften
- Vitamin- und Nährstoffmangel





Sie stärken Ihr Immunsystem mit:



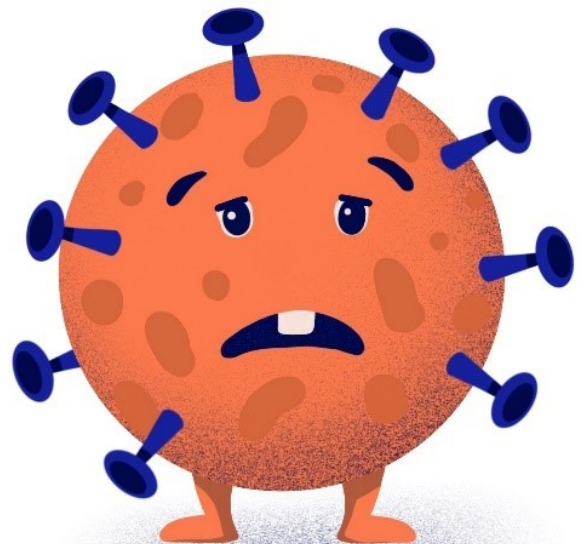
- Kaltwasseranwendungen
- Richtigen Atemtechniken
- Meditationen
- Bewegungen an frischer Luft
- Stressabbau
- Vitamin- und Mineralstoffzufuhr
- AROHA® und KAHA®
- Schöne Erlebnisse
- Dankbarkeit
- Wertschätzung
- Zufriedenheit
- Spaß und Lachen

Unsere aktuelle Virenlage mit Corona erfordert neue Denkmuster jedes Einzelnen. Sollten wir sie weiterhin nur als Feinde sehen und den Kampf gegen sie führen?

Jeder Kampf erzeugt einen Gegenkampf. Verlierer ist meist der, der zuerst aufgibt oder überwältigt wird.

Schaffen wir es mit wachsenden Ängsten, Lockdown, Atemschutzmasken, übertriebener Händedesinfektion, seelischer Verarmung, Perspektivlosigkeit usw. unser Immunsystem wirklich zu stärken??????? Die Antwort sollte jeder für sich allein finden.

Meine Meinung funktioniert es so nicht, zu einem starken Immunsystem zu kommen. Für alle die Menschen, die das ebenso sehen, möchte ich in meinen Blogartikeln einige Möglichkeiten zur Stärkung des Immunsystem aufzeigen.





Viren können im Gegensatz zu Bakterien nicht lange eigenständig überleben. Zum Beispiel: SARS-CoV-2 braucht die menschlichen Zellen als Wirt. Sie vermehren sich. Dabei wird das Gnom des Virus kopiert. Bei diesem Vorgang können Fehler entstehen, es kommt zu Mutanten. In einem immunsupprimierten (immungeschwächten) Körper können sich die Viren ungehindert vermehren und verschiedenste Mutanten bilden. In der aktuellen Coronasituation sollte sich jeder angesprochen fühlen, sein Immunsystem zu stärken.

Mit meinem Vital-Blog möchte ich Ihnen dabei helfen.

Als erstes sollten wir aufhören die Viren, Bakterien u.a. als unsere Feinde zu betrachten. Wenn wir sie als Freunde sehen, die uns etwas beibringen wollen, lösen sich innere Anspannungen, die Ihrem / unserem Körper schaden, auf. Ein Freund will den anderen unterstützen und innerlich wachsen lassen. Aber natürlich schafft ein Freund das nicht allein, es braucht die Unterstützung auch von mir selbst. Dazu muss ich meinen inneren Regenerationsprozessen, meiner inneren Weisheit und meiner inneren Kraftquelle vertrauen. Das benötigt tägliche Pflege, Training und wertschätzende Beachtung.



So wandeln sich:



1. Ihre Ängste in Vertrauen
2. Ihre Passivität in Aktivität
3. Ihre Leistungsarmut in Vitalität
4. Ihre Schwäche in Stärke
5. Ihre Unruhe in innere Balance



All das kann ich gewinnen, wenn ich etwas Neues wage, voller Neugier losgehe und meinem neuen Weg vertraue. Das setzt eine Kontinuität voraus, wie beim Erlernen einer Fremdsprache oder eines Musikinstrumentes. Den Erfolg sehe und spüre ich, wenn ich täglich und voll Vertrauen in mein Gelingen geübt habe. Interessanterweise ist das beim Erlernen von Musikinstrumenten, Fremdsprachen u.a. Dingen jedem klar. Aber beim Erlangen unseres kraftvollen, gesunden, vitalen physischen und psychischen Körpers sind wir dabei sehr nachlässig und rechtfertigen das auch noch. Ich habe zu wenig Zeit.



He, wachen Sie auf und werden Sie selbst aktiv!!!!!!

Unser Körper und Geist sind die wichtigsten Faktoren, die wir haben.

All unser Luxus nützt uns nichts, wenn unsere körperlichen, geistigen und seelischen Verfassungen gebrochen, schwach und ziellos sind.

HABEN SIE LUST AUF EIN EXPERIMENT MIT IHREM KÖRPER UND GEIST???

Sie erfahren dabei viel über sich selbst und genießen Ihre wachsende Stärke in allen Bereichen.

Lesen Sie weiter auf meiner Webseite unter den Artikeln Meditation und Kaltwasseranwendungen.

Viel Erfolg beim Üben wünscht Ihnen

Sabine Reißig-Ramm