

MÄRZ 2020 **SPEZIAL**

NEWSLETTER



KEINE ANGST

KAMPF DEM VIRUS

Die Welt steht Kopf wegen dem Covid-19 Virus. Doch wir brauchen uns nicht zu fürchten, wenn unser Immunsystem stark ist und wir grundsätzlich gesund sind.

Jeder einzelne kann mit einfachen Mitteln seine Gesundheit fördern. Neben den bekannten Hygieneverhalten können wir bewusst einen gesunden Lebensstil wählen, der unser Immunsystem stark optimieren kann.

Der Schweregrad einer Erkrankung ist nicht nur davon abhängig, wie gefährlich der Erreger ist, sondern auch davon, wie gut das Immunsystem arbeitet. NewstartPlus stärkt das Immunsystem und die Gesundheit ganzheitlich. Auch hilft es, eine virale Erkrankung besser zu überstehen und zu heilen.



ERNÄHRUNG

NEWSTARTPLUS

ERNÄHRUNG

Meide Über- und Fehlernährung. Iss viel frisches Obst und Gemüse. Konsumiere viele Ballaststoffe wie Obst, Gemüse, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte wie Bohnen, Kichererbsen, Linsen, etc.

Reduziere Fett und vor allem Cholesterin. Das bedeutet also, wenig Milch, Butter, Käse, Eier und möglichst kein Fleisch (besonders kein Schweinefleisch).

Iss so wenig wie möglich raffinierte Speisen (Zucker, Weißmehl, Weissreis).

Nimm viele Nahrungsmittel zu dir, die reich an Antioxidantien sind. Diese finden wir in Früchten (besonders in Beeren, Pflaumen) und Gemüse (besonders in Broccoli, Rosenkohl, Spinat, Kohl, Knoblauch). Knoblauch enthält am meisten Antioxidantien, ist antiviral und stärkt das Immunsystem.



BEWEGUNG

BEWEGUNG

Mach jeden Tag 30 Minuten aerobische Bewegung im Freien. Das heisst: Ski-Langlauf, Schwimmen, Joggen, Radfahren oder zügiges Gehen.



WASSER

WASSER

Trink täglich zwei bis drei Liter Wasser zwischen den Mahlzeiten.

Wechselbäder (Wechseldusche) stimulieren das Immunsystem. Also heiss (3 Minuten) und kalt (30 Sekunden), drei Mal wechseln und mit kalt aufhören. Danach ruhen und aufwärmen.



SONNENSCHEN

SONNENSCHEN

Sonnenlicht ist antiviral und hilft unserem Immunsystem mit Vi-



MÄSSIGKEIT

WWW.BERGPENSION.CH

tamin D.

FRISCHE LUFT

Im Freien an der frischen Luft wird der Virus kaum verbreitet. Halte dich viel im Freien auf, lüfte die Wohnräume mindestens alle 2 Stunden und übe dich in der Bauchatmung.

MÄSSIGKEIT

Mässigkeit (Selbstdisziplin) bedeutet, Schädliches zu meiden (Alkohol, Tabak, Kaffee, Schokolade, ...) und Gutes zu massvoll nutzen.

RUHE

Stress und Schlafmangel schwächt das Immunsystem sehr. Lass dich vom Virus nicht stressen und nimm dir genug Zeit, rechtzeitig ins Bett zu gehen.

VERTRAUEN

Vertrauen in die göttliche Macht fördert unser Immunsystem.

In der Bibel lesen wir: *“Fürchte dich nicht, denn ich bin bei dir; sei nicht ängstlich, denn ich bin dein Gott; ich stärke dich, ich helfe dir auch, ja, ich erhalte dich durch die rechte Hand meiner Gerechtigkeit!”* (Jesaja 41,10)

NATÜRLICHES MEDIKAMENT

N-ACETYL CYSTEIN (NAC)

Zwei dieser Tabletten pro Tag (1200mg) bewirkten, dass bei 75% der Personen, die mit dem Virus in Kontakt kamen, keine Symptome auftraten.

NATÜRLICHES NOTFALL MEDIKAMENT

Falls wir in Kontakt mit dem Virus kommen und uns aus Versehen das Gesicht berührt haben, können wir eine Zink Tablette nehmen. Zink ist giftig für den Virus und zerstört ihn, wenn sie in Kontakt kommen.

NEUSTART

Mach einen Newstart (Neustart) in deinem Leben. Wenn du noch mehr über NewstartPlus wissen möchtest, folge diesem Link: www.ilg.ch/news-facts/newstart-plus

Menschen mit einer chronischen Krankheit gehören beim Coronavirus zur Risikogruppe. Wenn du an einer dieser Zivilisationskrankheiten leidest, gib dir ein Ruck und sag ihr den Kampf an mit NewstartPlus.

Krankheiten wie Arteriosklerose, Herzinfarkt, Hirnschlag, Bluthochdruck, erhöhtes Cholesterin, Diabetes II und Krebs können mit **NewstartPlus** in vielen Fällen sogar rückgängig gemacht werden.

Wenn du dabei Hilfe brauchst, möchten wir dir gerne die Hand bieten.

NEWSTARTPLUS - KUR

10. - 21. Mai 2020

05. - 16. Juli 2020

16. - 27. August 2020

08. - 19. November 2020

Ihrer Gesundheit zuliebe

Ihrer Gesundheit zuliebe

Ihrer Gesundheit zuliebe

Ihrer Gesundheit zuliebe

WWW.BERGPENSION.CH

