



## Ein starkes Immunsystem ist der beste Schutz

Das Beste, was Sie tun können, um jegliche Infektion zu vermeiden, ist Ihr Abwehrsystem zu stärken. Gerade wieder stellt sich heraus, dass meist die Geschwächten Opfer eines Virus werden. Wer ein intaktes körpereigenes Abwehrsystem hat, kann Attacken durch Mikroorganismen abwehren. Vor dem Corona-Virus gab es andere Mikroorganismen (SARS 2003, Vogelgrippe 2005, Schweinegrippe 2009, Ebola 2014...) und es wird in Zukunft weitere geben. Es ist Augenwischerei zu glauben, Impfungen gegen ein bestimmtes Virus wären ein Schutz. Was können Sie tun?

Zuerst immunschwächende Faktoren weglassen, die da sind: Zucker, Alkohol, Schlafmangel, zu wenig Wasser trinken. Zufügen? In China werden im Moment die kranken Menschen mit Vitamin C erfolgreich behandelt. Wenn Sie wirklich erkranken sollten, können hochdosierte Vitamin C Injektionen durch einen qualifizierten Therapeuten oder liposomales Vitamin C zum Einnehmen helfen. Vitamin C ist in Lebensmitteln wasserlöslich und daher wird es nur teilweise aufgenommen. Eine hohe Dosis über den Munde eingenommen führt daher zu Magenbeschwerden und Durchfall. Liposomales Vitamin C wird in Fett verkapselt. Damit macht es keine Verdauungsbeschwerden und wird auch nicht als „Überdosis“ ausgeschieden, sondern über den Darm aufgenommen. Seine „Bioverfügbarkeit“ erhöht sich dadurch drastisch. Auch dazu gibt es eine interessante Studie (1).

Vorbeugung ist in jedem Fall besser als Heilung. Genießen Sie also jegliches Bio-Gemüse, Früchte und Kräuter mit einem hohen Vitamin C Gehalt (2). Sayer Ji, Inhaber der Webplattform [www.greenmedinfo.com](http://www.greenmedinfo.com) beschreibt in seinem Artikel, wie Vitamin C wissenschaftlich nachgewiesen bei über 200 Krankheiten effizient eingesetzt wird (3). Wenn Sie glauben, dass Sie zu wenig Vitamin C haltige Lebensmittel zu sich nehmen oder aufgrund Ihres Umfeldes verstärkt Mikroorganismen ausgesetzt sind, können Sie auch ein Nahrungsergänzungsmittel einnehmen. Achten Sie darauf, dass es nicht synthetisch ist, sondern aus natürlichen Quellen stammt, beispielsweise das Pulver aus den bemerkenswerten Camu Camu Beeren (4).

Die Forschung belegt, dass Stress, Angst- und Panikgefühle Ihr Immunsystem schwächen (5). Es ist Ihre Entscheidung, sich von Angst machenden Medienberichten fern zu halten. Nutzen Sie statt dessen die Zeit, sich selbst Gutes zu tun. Ernähren Sie sich gesund ernähren, entspannen Sie sich, verbringen Sie Zeit im Freien, mit Ihren Lieben und mit Dingen, die Ihnen Zufriedenheit und Freude bringen.

Studien:

- (1) <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13590840802305423?scroll=top&needAccess=true>
- (2) <https://lebensmittel-naehrstoffe.de/lebensmittel-mit-vitamin-c/>
- (3) <https://www.greenmedinfo.com/blog/200-reasons-love-vitamin-c1>
- (4) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22542553>
- (5) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4465119/pdf/nihms-673410.pdf>