

# NOTMASSNAHMEN GEGEN CORONAVIRUS

## ALCHEMY DER GESUNDHEIT

### MAHLZEITEN:

1. Je reichhaltiger die Ernährung mit tierischen Fetten ist, desto anfälliger ist der Körper für Coronaviren und insbesondere das neue Coronavirus **COVID-19** und seine Mutationen. Die „**Spitzen seiner Krone**“ heften sich am besten an Fettzellen, und wenn im Körper tierische Fette vorherrschen, werden die Zellwände der Lungenzellen zum „Magneten“ für das Coronavirus.
2. **Die gefährlichsten tierischen Fette**, die den Körper für Retroviren anfällig machen, sind die von Schweinefleisch.
3. **Wenn Sie draußen essen** (Snackbars, Hausmannskost, Restaurants und Fastfood-Restaurants) achten Sie auf strikte Hygiene, dass Speisen mit Masken und Handschuhen in sauberem Geschirr und ständig desinfizierten Räumen und Oberflächen zubereitet und serviert werden

### PERSÖNLICHER SCHUTZ UND HYGIENE:

1. **Tragen Sie in der Öffentlichkeit (auch auf der Straße) eine Maske** und ggf. Handschuhe (bei offenen Wunden an den Handflächen), **auch wenn Sie geimpft sind.**
2. **Der Impfstoff** liefert dem Körper Informationen zur Überwindung einer Entzündung im Falle einer Infektion, **verhindert jedoch nicht eine Infektion.**
3. **Auch wenn Sie geimpft sind**, können Sie betroffen sein und **die Infektion auf die Personen übertragen**, mit denen Sie in Kontakt kommen
4. **Waschen Sie Ihre Hände und Ihr Gesicht vor und nach** jedem Umgebungswechsel gründlich mit Seife.
5. **Tragen und verwenden Sie immer Handdesinfektionsmittel**, wenn Sie Oberflächen und Gegenstände berühren.
6. **Wischen Sie Ihre Einkäufe und Schuhe vorsichtig mit einer Desinfektionslösung** oder Alkohol ab, wenn Sie nach Hause oder ins Büro gehen.
7. **Desinfizieren Sie Türklinken, Toiletten, Waschbecken, Fußmatten regelmäßig nach jedem Gebrauch** (insbesondere im Büro).

### DESINFEKTIONSLÖSUNG: Nur Oberflächen! Nicht für Hände geeignet!

1 Esslöffel Bleich in 500 ml kaltem Wasser in einer Sprühflasche bleichen.

### KRÄUTERCOCKTAIL GEGEN KRONENVIRUS:

- Eine Prise Rosmarin
- eine Prise Thymian
- eine Prise Basilikum
- eine Prise Pfefferminze

Die Kräuter werden zu einem Pulver gemahlen und bei der Zubereitung von Speisen (in Olivenöl, Tomatensauce, Suppen) zugesetzt. Für die Zubereitung von Tee - 1 TL. in einem Liter Wasser aufkochen. Die Infusion wird auch zur Inhalation verwendet.

*Rosmarintee (3-5 Tassen): tötet innerhalb von 24 Stunden 50% des Corona-Virus im Körper ab.*