



Virensicher durch den Winter

Ohne die Mikroorganismen gäbe es kein Leben auf diesem Planeten. Wir müssen unser Leben mit Viren und Bakterien teilen. Es geht daher nicht um Vermeidung, sondern um Konfrontation. Dies stärkt unseren Körper und gewährleistet eine stabile Gesundheit.



Der menschliche Körper wird aus geschätzten 70 Billionen körpereigenen Zellen aufgebaut. Doch diese Zellen bilden nur etwa 10% der Besiedelung im Körper ab, denn der Körper wird darüber hinaus von zehnmal so vielen Viren, Bakterien, Hefen und Pilzen, kurz Mikroben oder Mikroorganismen besiedelt. Im Körper tobt deshalb ein ständiger Kampf zwischen Kräften, die den Körper aufbauen und erhalten wollen, und polaren Kräften, die in den Körper eindringen und ihn für Ihre eigenen Zwecke nutzen wollen, wobei sie den Wirt – den Menschen – im schlimmsten Fall rücksichtslos zerstören.

Die Kräfte, die den Körper erhalten wollen, sind auf der einen Seite körpereigene Zellen, die die körpereigene Immunabwehr bilden und versuchen jeden schädlichen Eindringling zu eliminieren und unschädlich zu machen, auf der anderen Seite kann sich der Körper auf die Unterstützung seiner Verbündeten verlassen, nämlich gutgesonnene, probiotische Bakterien, die den Körper als Wirt nutzen und ihn deshalb unter Einsatz des eigenen Lebens gegen Eindringlinge verteidigen. Dieses Bündnis aus körpereigener Abwehr und hilfreichen Bakterien bildet das Immunsystem.

Die Haut bildet einen direkten Schutz vor unerwünschten Eindringlingen. Durch die Atmung und die Ernährung finden jedoch fremde Mikroben über Mund und Nase Einlass in den Körper. Es entscheidet sich bereits jetzt, wie weit der Eindringling in den Körper vordringen kann. Hier befindet sich der erste Abwehring, an dem körpereigene Abwehrzellen und Antikörper zusammen mit befreundeten Bakterien den Kampf gegen die Eindringlinge aufnehmen. Überwindet der Fremdkörper diese Barriere, gelangt er entweder in die Atmungsorgane und kann die Lunge angreifen – wie in jüngster Zeit beim Coronavirus geschehen – oder der Eindringling überwindet diesen ersten Abwehring und die anschließende Säureabwehr im Magen und kann weiter bis in den Darm vordringen. Von dort aus kann er leichte Symptome wie eine Darmverstimmung oder andere schwere Erkrankungen wie z.B. Cholera, die jedes Jahr 100.000 Menschen tötet, auslösen.

Leider wird durch die heutige Lebensführung die Immunabwehr des Körpers und seiner Verbündeten schwer geschädigt. Zuwenig Bewegung, vergiftete Böden und durch Feinstaub belastete Luft schwächen die körpereigene Immunabwehr. Zucker in der modernen Ernährung und in Softgetränken zerstören das bakterielle Abwehrfeld, so dass schädliche Eindringlinge die Abwehring des Körpers überwinden und in den Körper vordringen können.

Selbst das einfachste Verständnis der oben in Kurzform beschriebenen Zusammenhänge, zeichnet dem Leser den Weg zum Erhalt seiner Kraft und Gesundheit vor. Die Schritte sind in sich sehr einfach:

Tipps für den Winter

- † Den Körper durch Bewegung, richtige Atmung und Abhärtung kräftigen.
- † Ernährung, die günstige Bakterienkulturen unterstützt.
- † Ernährung, die gute Bakterien zuführt, wie z.B. fermentierte Lebensmittel.
- † Ernährung meiden, die hilfreiche Bakterienkulturen zerstört.
- † Notfalls hilfreiche Bakterienkulturen einnehmen.
- † Bei Krankheit sanfte Medikamente zur Unterstützung verabreichen, die den Körper nicht weiter schwächen, sondern seine Immunabwehr unterstützen, wie das ausschließlich in der Naturheilkunde praktiziert wird. †

ANDREAS NIESWANDT

Cannstatter Str. 5, 40593 Düsseldorf

hinfo@praxis-nieswandt.de, &0211 5861477

Fotos: https://de.123.rf/profile_photos963 & [profile_bluebay](https://de.123.rf/profile_bluebay)

LITERATUR-TIPP

Andreas Nieswandt

Virensicher
Serie: Heile dich
u.a. mit Gemmo-
Mazeraten,
Homöopathie,
Schüßler-Salzen

VIVITA Verlag 2020
144 Seiten, 4-farbig
8 Tab., 6 Zeich.,
122 Abb., 15 €
ISBN 978-3-
945181-32-4

