

Twoja szczepionka przeciwko Covid (firmy: Pfizer, BioNTech, AstraZeneca) to nieprzebadany produkt medyczny, w fazie badań klinicznych. Testowany wyłącznie na zdrowych osobach, bez możliwości oceny skutków ubocznych. Nasza „szczepionka” przeciwko Covid-19 to dbanie o odporność w następujący sposób:

1. Odpoczynek, dobry sen - mają szczególny wpływ na stan naszego umysłu. Gdy umysł jest niespokojny, pełen lęku trudno jest o odpoczynek. Unikaj zatem źródeł informacji, które wprowadzają niepokój, niepewność jutra, potęgują strach.

Wiarygodność informacji podawanych w przekazach głównego nurtu sprawdzaj w niezależnych mediach.

2. Jedzenie - najlepsze jest takie, które jest mało przetworzone. Najważniejsze są dobrej jakości produkty. Zatem staraj się zaopatrywać w produkty najlepiej u lokalnych sprawdzonych dostawców. Ponieważ żywność nie zawsze dostarcza nam wszystkich składników odżywczych, pamiętajmy o suplementacji. Szczególnie wartościowe są witaminy: D3, K2, C oraz minerały, takie jak cynk, magnez, jod oraz kwasy omega3 pochodzenia zwierzęcego np. z ryb i kwercytyna. Minerały znajdziesz w soli kłodawskiej niejodowanej bądź himalajskiej, akwercytyne w naszej zwykłej polskiej żółtej cebuli.

3. Aktywność fizyczna i kontakt z naturą - to, co daje nam siłę, kondycję i wzmacnia ciało, to ruch i uprawianie sportu. Wszelkie ograniczanie nam ruchu oraz kontaktu z naturą nakazem #ZostańwDomu osłabia naszą odporność.

4. Oddech - wdech zasila nas w tlen, a wydech wydalą zanieczyszczenia spalania tlenu. Oddech wpływa również na regulację wilgotności w ciele, a także na florę bakteryjną. Wszelkie czynniki ograniczające lub zaburzające naturę naszego oddechu np. maseczki wpływają negatywnie na cały system odpornościowy. Należy więc minimalizować tego typu czynniki.

5. Dezynfekcja - częste wietrzenie jest wskazane. Natomiast zamiast wielokrotnej dezynfekcji płynami antybakteryjnymi, które niszczą naszą naturalną osłonę lipidową na skórze, myj ręce zwykłym mydłem.

6. Psychika i dobre samopoczucie - kluczowym aspektem zdrowia psychicznego jest kontakt z ludźmi, który działa jak zawór bezpieczeństwa na mocno zestresowany umysł. Wszelkie ograniczenia w kontakcie z innymi ludźmi wprowadzają poczucie samotności, ubezwłasnowolnienia, depresji i niemocy.

Naturalne podnoszenie odporności to nasza „szczepionka” przeciwko COVID, a Twoja?

Szanujemy Twój WYBÓR!

Twoja szczepionka przeciwko Covid (firmy: Pfizer, BioNTech, AstraZeneca) to nieprzebadany produkt medyczny, w fazie badań klinicznych. Testowany wyłącznie na zdrowych osobach, bez możliwości oceny skutków ubocznych. Nasza „szczepionka” przeciwko Covid-19 to dbanie o odporność w następujący sposób:

1. Odpoczynek, dobry sen - mają szczególny wpływ na stan naszego umysłu. Gdy umysł jest niespokojny, pełen lęku trudno jest o odpoczynek. Unikaj zatem źródeł informacji, które wprowadzają niepokój, niepewność jutra, potęgują strach.

Wiarygodność informacji podawanych w przekazach głównego nurtu sprawdzaj w niezależnych mediach.

2. Jedzenie - najlepsze jest takie, które jest mało przetworzone. Najważniejsze są dobrej jakości produkty. Zatem staraj się zaopatrywać w produkty najlepiej u lokalnych sprawdzonych dostawców. Ponieważ żywność nie zawsze dostarcza nam wszystkich składników odżywczych, pamiętajmy o suplementacji. Szczególnie wartościowe są witaminy: D3, K2, C oraz minerały, takie jak cynk, magnez, jod oraz kwasy omega3 pochodzenia zwierzęcego np. z ryb i kwercytyna. Minerały znajdziesz w soli kłodawskiej niejodowanej bądź himalajskiej, akwercytyne w naszej zwykłej polskiej żółtej cebuli.

3. Aktywność fizyczna i kontakt z naturą - to, co daje nam siłę, kondycję i wzmacnia ciało, to ruch i uprawianie sportu. Wszelkie ograniczanie nam ruchu oraz kontaktu z naturą nakazem #ZostańwDomu osłabia naszą odporność.

4. Oddech - wdech zasila nas w tlen, a wydech wydalą zanieczyszczenia spalania tlenu. Oddech wpływa również na regulację wilgotności w ciele, a także na florę bakteryjną. Wszelkie czynniki ograniczające lub zaburzające naturę naszego oddechu np. maseczki wpływają negatywnie na cały system odpornościowy. Należy więc minimalizować tego typu czynniki.

5. Dezynfekcja - częste wietrzenie jest wskazane. Natomiast zamiast wielokrotnej dezynfekcji płynami antybakteryjnymi, które niszczą naszą naturalną osłonę lipidową na skórze, myj ręce zwykłym mydłem.

6. Psychika i dobre samopoczucie - kluczowym aspektem zdrowia psychicznego jest kontakt z ludźmi, który działa jak zawór bezpieczeństwa na mocno zestresowany umysł. Wszelkie ograniczenia w kontakcie z innymi ludźmi wprowadzają poczucie samotności, ubezwłasnowolnienia, depresji i niemocy.

Naturalne podnoszenie odporności to nasza „szczepionka” przeciwko COVID, a Twoja?

Szanujemy Twój WYBÓR!