

**Regeln zum Aufbau des Immunsystems –**  
**Schutz vor Bakterien & Viren**  
**( Covid-19)**

Um das Immunsystem aufzubauen ist es wichtig, Stress und schwere Arbeit zu vermeiden, damit nicht Energie verbraucht wird, und dadurch Stress entsteht, der zu einem Energiedefizit führt. Die optimale Funktion des biologischen Systems ist gegeben, wenn genügend Lebensenergie vorhanden ist.

So schützt uns das Immunsystem vor Bakterien und Viren, die nicht gefährlich sind, wenn das Immunsystem stark ist.

Bleiben Sie zu Hause !  
Unterlassen Sie Gedanken & Gefühle der Angst!  
Vertrauen Sie in das Leben.  
Dankbarkeit und Liebe stärken ihre Energie!

3 – 5 tägige Kur zum Aufbau des Immunsystems nach Prof. Dr. h.c. Christos Drossinakis

**1) Frühstück**

- 2) Ausruhen - 1 h Bettruhe - Meditation
- 3) Frische Luft – Fenster öffnen, Spaziergang in der Natur – mindestens 20 Minuten

**4) Mittagessen**

- 5) Ausruhen – 1h Bettruhe - Meditation
- 6) Frische Luft – Fenster öffnen, Spaziergang für mindestens 20 Minuten
- 7) Beschäftigung mit Ruhe und Gelassenheit, ohne Eile.

**8) Abendessen**

- 9) Früh ins Bett – spätestens 21h! - Meditation

10) Während der Kur halten Sie ihren Körper wohltemperiert durch warme Kleidung , wärmendes Essen und das Unterlassen von Stress jeglicher Art. Vermeiden Sie seelische Belastungen.

11) Wasser reinigt, innen und außen.

Trinken Sie 2 bis 3 l Quellwasser.

Duschen Sie morgens und abends.

Waschen Sie Hände und Gesicht 3 bis 4 mal täglich mit Seife.

12) Während dieser Kur halten Sie **KEINE Diät**, da dies dem Körper enorme Kraft kostet.

Es wird darauf hingewiesen, dass diese Regeln kein Ersatz für den Arztbesuch sind.

Wenn Sie spüren, dass ihr Körper krank ist, sollen Sie einen Arzt aufsuchen.