



Maßnahmen gegen Corona, Grippe u. a. Viren/Erreger

Vorbeugende + aktive Maßnahmen im Falle einer Erkrankung



Mit all diesen Maßnahmen stärken Sie Ihr Immunsystem und schwächen zudem Virenstämme ab.

Wenn wir alle diszipliniert, d.h. täglich das Gleiche tun, tragen wir aktiv dazu bei, dass sich der Erreger nicht mehr so explosiv ausbreiten kann – das rettet u.U. auch Ihr Leben!

Die vier folgenden Akupressurpunkte stärken Ihre Immunität:

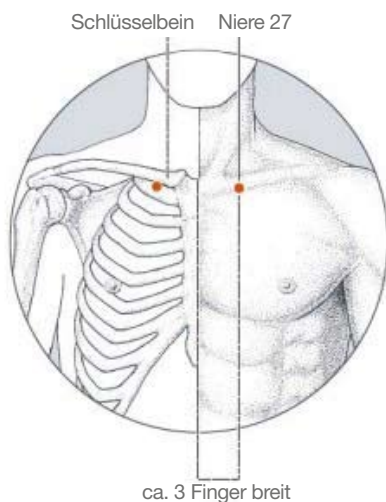
Wenn Sie bereits an einer Grippe oder einem grippalem Infekt erkrankt waren, werden Ihnen diese vier Punkte helfen, eine erneute Infektion zu vermeiden.

Regelmäßige Akupressurbehandlungen sorgen dafür, dass Sie gesund bleiben.

Diese vier Punkte können Sie selbst massieren oder jemanden bitten, es für Sie zu tun. Ebenso können Sie diese Behandlung bei anderen anwenden.

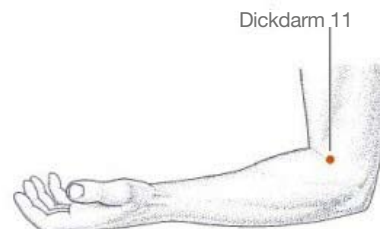
Der Nierenpunkt „27“ ist ein „Immunstärke-Superstar“. Er ist besonders hilfreich für Menschen, deren obere Atemwege anfällig sind.

Der Nierenpunkt beeinflusst positiv das „Lungen-Qi“, es hilft die Einatemluft nicht nur in den Lungen sondern im ganzen Körper zu verteilen. Wenn der Körper nicht richtig durchlüftet ist, kann es zu Kurzatmigkeit, Husten und auch Müdigkeit kommen.



Ein weiterer „Meister-Immunkpunkt“ ist der fiebersenkende Dickdarmpunkt „11“.

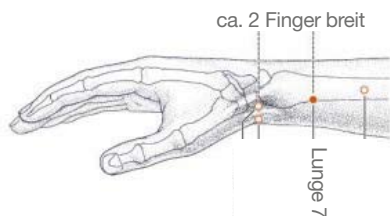
Der genaue Ort wird nach Empfindlichkeit in diesem Bereich festgelegt. Die empfindlichste Stelle ist in der Regel am effektivsten. Sie finden den Dickdarmpunkt 11-Punkt am Rand der Ellenbogenfalte (Daumenseite).



Machen Sie ein „Daumen-hoch-Zeichen“.

An der Daumenbasis bildet sich dadurch eine kleine Grube. Von dieser Grube aus liegt der Lungenpunkt „7“ ca. 2 Finger breit Richtung Ellenbogen auf dem Unterarmknochen.

Dieser Punkt stimuliert besonders gut Ihre Immunabwehr. Er hilft gut bei Husten, aber auch Kopfschmerzen und ebenso bei Nackensteifigkeit.



Magenpunkt „36“ ist einer der wirksamsten Akupressurpunkte für die Stärkung Ihres Immunsystems. Er gilt als sogenannter Erregungspunkt und vertreibt somit auch Müdigkeit.

Der Magenpunkt 36 befindet sich ca. 4 Finger breit unterhalb der Kniescheibe. Ziehen Sie eine gedachte Linie vom äußeren Kniescheibenrand nach unten. Der Kreuzpunkt ist der Magenpunkt 36.



Tipps zur Durchführung:

- Setzen Sie sich in eine bequeme Position.
- Beginnen Sie mit dem Nierenpunkt 27, dann folgt Dickdarm 11, Lunge 7, zum Schluss Magen 36.
- Die Nieren- und Magenpunkte massieren/drücken Sie auf beiden Körperseiten gleichzeitig.
- Drücken Sie Lunge 7 und Dickdarm 11 auf jeder Seite des Körpers, um festzustellen, welche Seite empfindlicher ist. Massieren/drücken Sie die empfindlichere Seite. Wenn beide Seiten gleich empfindlich sind, massieren/drücken sie die Punkte abwechselnd.
- Verweilen Sie je 30 Sekunden auf jedem Punkt.
- Zur Vorbeugung können Sie diese Behandlung einmal morgens vor dem Aufstehen und einmal vor dem Schlafengehen praktizieren. Fühlen Sie sich erschöpft, steigern Sie auf 3x täglich.