

# UNENTBEHRLICHE HEILMITTEL ZUM SCHUTZ VOR VIREN

March 26, 2020



*Schütze dich, deine Kinder, deine Familie und die Gemeinschaft vor dem Coronavirus und Atemwegserkrankungen*

**Es gibt gegenwärtig eine karmische Welle, die über die Welt hereinbricht und die Erde und die gesamte Ordnung des menschlichen Lebens verändert, um eine neue moralische Lebensweise zu erschaffen.** Gesundheit und Sicherheit haben in diesen Zeiten der raschen Veränderung und Transformation höchste Priorität. Unabhängig davon, wie jung oder alt du bist, ist es jetzt entscheidend, deinen Körper zu stärken und dich zu schützen. Eine beständige tägliche Naam Praxis ist kein Luxus, sondern Notwendigkeit. Die Menschen müssen jetzt ihr Immunsystem und ihren energetischen, physischen, emotionalen, spirituellen und mentalen Körper stärken. Meditiere vor allem jeden Tag mit dem Triple Mantra, denn nichts ist mächtiger als der Name des Schöpfers. Nichts ist mächtiger als der Schöpfer. Die sich im Klangstrom manifestierende göttliche Energie des Naam ist die mächtigste Kraft. Das **Triple Mantra von Rootlight** wurde auf der Grundlage präziser spiritueller Gesetze aufgenommen und wirkt in diesen komplexen Zeiten als Festung und Schutzschild.

Die Weltgesundheitsorganisation definiert den Corona Virus als „große Gruppe von Viren, die bei Tieren und Menschen Krankheiten verursachen können“. Zwanzig Prozent der Erkältungen, die wir bekommen, stammen von Corona Viren, werden von Mensch zu Mensch übertragen und verlaufen

sehr mild. Wenn Tiere mit Viren infiziert werden, mutieren diese häufig und infizieren dann wieder den Menschen. Zwei Beispiele dafür sind SARS mit einer Sterblichkeitsrate von 9,5% und MERS mit einer Sterblichkeitsrate von 34,5%. Beide Viren konnten eingedämmt werden. Das Coronavirus oder COVID-19 ist ein neuer SARS-Stamm (genannt SARS2), der zu 80% dem alten SARS ähnelt, jedoch noch infektiöser zu sein scheint und viel schwerer einzudämmen ist.

Wir sind dankbar, die folgenden kraftvollen, bewährten und praktischen Gesundheitstechniken, Heilmittel, Atemübungen und Meditationen mit dir zu teilen, um die Abwehr deines Körpers und deiner Atemwege zu stärken und dich gegen das Coronavirus und andere durch die Luft übertragene Krankheiten zu schützen.

Diese bewährten Heilmittel sind völlig natürlich und lassen sich leicht in dein tägliches Leben integrieren. Letztendlich liegt der Schlüssel zu Heilung und Gesundheit darin, so zu leben, dass der Körper nicht dazu dienen kann, Krankheiten zu verbreiten.

Die folgenden Gesundheitstipps ersetzen keinen medizinischen Rat, sondern bieten altbewährtes, zeitloses Wissen, das die Selbstheilungskräfte des Körpers unterstützt. Während in der Medizin intensiv daran gearbeitet wird, Medikamente gegen diese moderne Krankheit zu finden, kannst du mit den folgenden Gesundheitstipps an deiner Vorbeugung gegen Krankheiten arbeiten, wenn du sie in deinem täglichen Leben befolgst.

## GESUNDHEITSTIPP #1

### STÄRKE MIT KRAFTVOLLEN ATEMÜBUNGEN DIE GESUNDHEIT DEINER ATEMWEGE

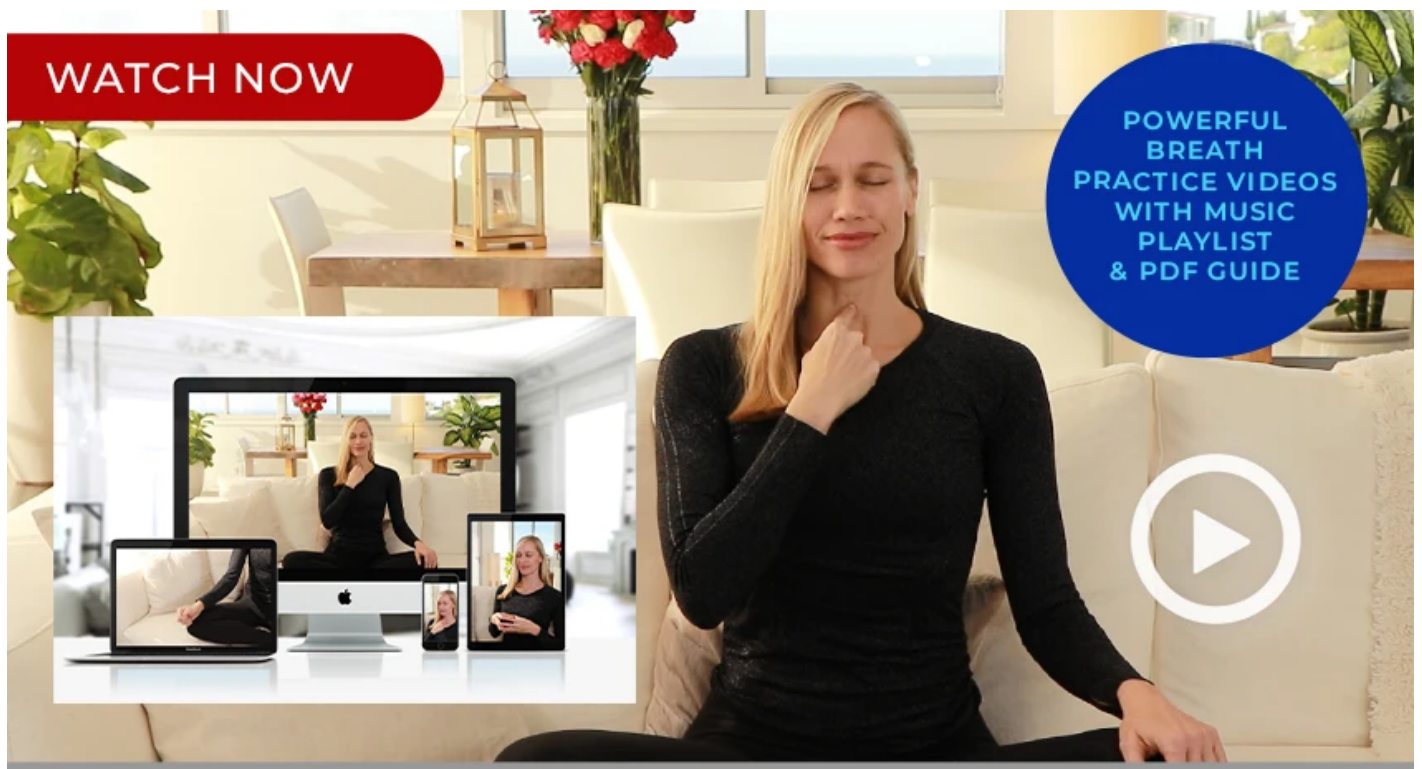
Diese Atemübungen machen dein Immunsystem zu einem starken Schutzschild gegen Krankheiten und bewahren dich in dieser herausfordernden Zeit vor Unglück und Schaden. Diese kraftvollen Atemtechniken wirken der dunklen, zerstörerischen Energie dieses Zeitalters entgegen und sorgen dafür, dass das Licht wieder vorherrscht. Wer diese heiligen Atemübungen praktiziert, erlebt die wahre Kraft des Prana.

Starke Lungen und ein gut funktionierendes Atemsystem halten den Körper stark und gesund. Die im **BREATHBAR Virus Protection** Video gezeigte Atempraxis ist speziell für die gesundheitlichen Herausforderungen dieser Zeit gedacht und enthält eine spezielle Atemtechnik gegen Viren sowie wirkungsvolle Techniken zur Kräftigung der Lungen und Stärkung des Immunsystems. Wenn du diese Atemübungen täglich praktizierst, wird die Lebensenergie in deinem Körper aufgebaut, so dass du Erkältungen, Grippe oder durch die Luft übertragene Krankheiten leichter abwehren kannst. Diese Atemübungen sind auch für Kinder geeignet.

Bei durch die Luft übertragenen Krankheiten ist es sehr wichtig, mit der Lunge zu arbeiten, um sie elastisch zu halten und von unerwünschten Partikeln und Keimen zu reinigen, die tiefer in den Körper eindringen können. Diese Atem Sets stärken dein Immunsystem, kräftigen die Lungen und ihre Elastizität und sorgen für gesunde Atemwege. Du brauchst dafür weniger als 30 Minuten und kannst sie morgens und abends praktizieren.

## Überprüfe jeden Morgen die Gesundheit deiner Lungen

Du solltest täglich auf den Zustand deiner Lungen achten. Atme dazu tief ein und halte den Atem 10 bis 20 Sekunden oder länger. Versuche zudem jeden Morgen 20 Sekunden einzuatmen, den Atem 20 Sekunden zu halten und 20 Sekunden auszuatmen. Wenn du diese beiden Übungen erfolgreich ausführen kannst, ohne zu husten, dich unwohl oder beengt zu fühlen, ist das ein Zeichen, dass keine Lungenfibrose oder Anzeichen einer Infektion bestehen. Daher solltest du in herausfordernden Zeiten jeden Morgen deinen Atem und den Zustand deiner Lungen kontrollieren, um gegebenenfalls Maßnahmen zu ergreifen.



### Das Video Breath Bar: Virus Protection

Diese Atemübungen stärken Körper und Immunsystem und harmonisieren die Schilddrüse.

Die Atempraxis ist ein heiliges System, das von Mystikern über Jahrhunderte praktiziert wurde, um das Immunsystem zu stärken und zahlreiche gesundheitliche Herausforderungen fernzuhalten.

12  
minute  
Express  
Practice  
Video

DESIGNED BY:  
*Dr. Levy*

**BREATHBAR  
FOR HEALTHY LUNGS**  
STRENGTHEN & RESTORE THE ELASTICITY OF THE LUNGS

**WATCH NOW**

### Das Video Breath Bar: Healthy Lungs

Diese Atemübungen stärken die Lungen und stellen ihre Elastizität wieder her.

### GESUNDHEITSTIPP #2

## TRINKE HEISSES WASSER IN KLEINEN SCHLUCKEN FÜR EINE GESUNDE VERDAUUNG UND ZUR KÖRPERREINIGUN

Heißes Wasser ist mehr, als man denkt. In der Mystik wird heißes Wasser als „die Hand Gottes“ oder „der Geist Gottes“ bezeichnet. Heißes Wasser, in kleinen Schlucken getrunken, ist ein äußerst wirksames Heilmittel, denn auf diese Weise vermischt es sich mit dem Speichel und wird zu einem heilsamen Nektar für den Körper. Heißes Wasser schluckweise zu trinken entspricht einer Form des Sitali Pranayam, einer Atemtechnik, die unendliche Heilwirkungen besitzt, etwa die Verbesserung der Verdauung oder Stärkung der Leber. Leber und Lungen sorgen für die Umwandlung von Energie im Körper. Die Lungen sind für die Umwandlung unserer geistigen Energie zuständig, die Leber für die unserer Gefühle, die sie an das sympathische Nervensystem weiterleitet. Die Leber nimmt Giftstoffe auf und wandelt sie um. Eine Irritation der Leber kann tödlich sein, denn das Gift breitet sich dann im ganzen Körper aus. Heißes Wasser in Schlucken zu trinken ist eines der besten Heilmittel für die Leber. Die wichtigste Funktion der Leber ist es, den freien Energiefluss im ganzen Körper zu gewährleisten. Die Leber versorgt Haut und Muskeln mit Energie und Blut, stärkt die Widerstandsfähigkeit des Körpers gegen schädliche äußere Bedingungen und hilft ihm, zu regenerieren. Achte darauf, dass Mund und Rachen feucht bleiben und nicht austrocknen. Nimm mindestens alle 10 bis 15 Minuten ein paar Schlucke heißes Wasser, wenn du dich an einem öffentlichen Ort oder in Räumen mit hoher Ansteckungsgefahr aufhältst.

Indem du schluckweise heißes Wasser oder den unten angegebenen Naam Stern Anis Chai Tee trinkst, werden Körper und Magen gereinigt und mithilfe der Magensäure alle Viren abgetötet, die durch den Mund in den Körper gelangt sind. Wenn wir nicht oft genug Wasser trinken, kann das Virus über die Luftröhren in die Lungen gelangen und dein Leben gefährden. Das Coronavirus lässt sich an einem trockenen Husten ohne laufende Nase erkennen. Es heißt, dass dieser neue Typ des Coronavirus nicht hitzeresistent ist. Daher tragen das Trinken von reichlich heißem Wasser, das Warmhalten des Körpers durch Bewegung und der Verzehr von wärmenden Lebensmitteln dazu bei, das Eindringen des Virus zu verhindern.



### **Die mystische Bedeutung des heißen Wassers**

Das schluckweise Trinken von heißem Wasser symbolisiert unsere Auferstehung aus gesundheitlichen Herausforderungen durch die Arbeit mit den beiden Urelementen Wasser und Feuer. Wasser steht für die göttliche Liebe oder die schöpferische Kraft des Göttlichen, die Leben spendet. Feuer steht für die göttliche Weisheit, die Licht und Wärme spendet und ein Zeichen der Gegenwart Gottes ist. Heißes Wasser entspricht den hebräischen Buchstaben Shin (Feuer) und Mem (Wasser), die in Kombination ein Symbol der Liebe und Weisheit darstellen, aus denen die Wahrheit hervorgeht. Auf diese Weise ist heißes Wasser ein Symbol der Regeneration, Transformation und Neuordnung. Die Wahrheit befreit uns von unseren Problemen. Daher ist heißes Wasser ein reinigendes Element und auf vielen Ebenen ein Symbol für neues Leben. Heißes Wasser schenkt Reinheit und Heiligkeit. Wenn wir es trinken, bringen wir uns in Einklang mit den Gesetzen der Liebe, der Weisheit und der Wahrheit. In der Tat entspricht das Trinken von heißem Wasser einer Injektion mit göttlicher, spiritueller Kraft und neuem Leben. Kombinieren wir Shin (Feuer) mit Mayim (Wasser), so entsteht Shamayim oder heißes Wasser. Fließt es durch

Kehle, welche die Kraft des Wortes repräsentiert, so kann der Geist Gottes oder Ruach Elohim in unseren Körper, den Tempel des Herrn, herabsteigen und ihn reinigen. So werden wir aus unseren gesundheitlichen Herausforderungen wiedergeboren. Durch das Trinken von heißem Wasser wird unser Körper zu einem ungünstigen Umfeld für Krankheiten und die Vermehrung von Keimen, Bakterien und Viren. Heißes Wasser reinigt die Verdauungsorgane, beruhigt die Leber und sorgt für die Nieren. Schon seit jeher haben die großen Mystiker Krankheiten mit heißem Wasser abgewehrt, wenn die Menschheit mit verschiedenen Epidemien und gesundheitlichen Herausforderungen konfrontiert war. Wenn du dich in einer Menschenmenge oder einem Ort in einem von Viren befallenen Gebiet aufhältst, ist es empfehlenswert, eine Thermoskanne mit heißem Wasser dabei zu haben und alle paar Minuten einen Schluck zu trinken. Selbst wenn du erkrankst, kann das Trinken von heißem Wasser dir helfen, die Krankheit zu überwinden und den Verlauf abmildern.

### GESUNDHEITSTIPP #3

## NAAM STERN ANIS CHAI TEE ZUR VORBEUGUNG VON ERKRANKUNGEN

Wenn wir Naam Chai Tee mit Stern Anis trinken, stärken wir die natürlichen Abwehrkräfte, um Krankheiten, die durch die Luft übertragen werden, abzuwehren. Die wirksame Kombination verschiedener Zutaten vereint die heilsamen Eigenschaften von Stern Anis, schwarzem Pfeffer, Kardamom, Nelken, Ingwer und Zimt. Dieser Tee wirkt antiviral, verbessert die Verdauung und fördert die Gesundheit des Darms. Er beugt Erkältungen vor, lindert bei Erkältungsbeginn die Symptome und ist auch für Kinder geeignet. Hinweis: Während einer Schwangerschaft sollte kein Ingwer eingenommen werden. Stern Anis, einer der Hauptbestandteile des Naam Stern Anis Chai Tees, ist auch in *Tamiflu*, einem der weltweit begehrtesten Medikamente gegen die Vogelgrippe SARS, enthalten. Im Falle einer möglichen Pandemie, galt Tamiflu als Heilmittel gegen die Schweine- oder Vogelgrippe.

### **Die heilende Wirkung des Stern Anis (Verwende nur die Sorte Illicium Verum)**

Der Stern Anis oder Illicium verum hilft nicht nur bei Erkältungen, sondern harmonisiert auch unser gesamtes Immunsystem. Er kann Infektionen im Mund- und Rachenraum und im Urogenitaltrakt bekämpfen und verhindern.

Es ist wichtig, den als Illicium verum bekannten Stern Anis nicht mit dem japanischen Illicium verum zu verwechseln, der eine hochgiftige Wirkung auf das Nerven- und Verdauungssystem hat. Beide Arten sehen sich sehr ähnlich. Die japanische Sorte schädigt die Nieren, Verdauungsorgane und Harnwege und kann zu Krampfanfällen führen. Die Japaner nennen sie „shikimi“ und

verbrennen sie als Weihrauch. Bitte beachte, dass Produkte, die Stern Anis enthalten, sich nicht für Säuglinge und Kinder eignen.



### **Die Ursprünge des Stern Anis**

Stern Anis oder *Illicium verum* ist eine in Asien heimische Pflanze, die zur Förderung der Vitalität und Stärke des Körpers verwendet wird. In Asien und Mittelamerika wird Stern Anis zur Behandlung von Krämpfen, Blähungen, Verdauungsstörungen, Darmparasiten und zur Behandlung von Husten, Bronchitis und Lungenbeschwerden eingesetzt. In einigen Kulturen wird er Säuglingen gegen Koliken verabreicht, obwohl er bei Säuglingen und Kleinkindern ernsthafte Nebenwirkungen haben kann.

### **Stern Anis Tee und Naam Stern Anis Chai Tee**

Du kannst *Illicium verum* Stern Anis Tee oder den Naam Stern Anis Chai Tee trinken.

#### **Stern Anis Tee**

Koche dir immer deinen eigenen Tee aus den ganzen Samen. Lass den Stern Anis Tee mindestens 30 Minuten lang köcheln, bis er zur Hälfte reduziert ist, und ihn dann auf Raumtemperatur abkühlen, bevor du ihn abseihst, so dass er am Ende viel stärker und konzentrierter ist als herkömmlicher Tee. Trinke 3 Mal täglich eine Tasse dieses Tees. Gib Säuglingen oder Kleinkindern keinen Stern Anis Tee.

#### **Naam Stern Anis Chai Tee**

Dieses Rezept ergibt ca. 5,5 Liter Tee. Du kannst das Verhältnis der Zutaten je nach Geschmack leicht anpassen. Bringe das Wasser zum Kochen. Während das Wasser heiß wird, bereite folgende Zutaten vor:

½ Teelöffel zerdrückte Nelken

½ Teelöffel schwarze Pfefferkörner

1½ Teelöffel zerdrückte Kardamomschoten (oder 1 Teelöffel Kardamomsamen)

1½ lange oder 3 kurze Zimtstangen

¼ bis 1/3 Ingwerwurzel, in Scheiben geschnitten (Bei Grippe kann man etwas mehr Ingwer verwenden)

3,5 Stern Anis Samen (*Illicium Verum*, verwende nicht die japanische Sorte)

Sobald das Wasser zu kochen beginnt, gibst du die zerdrückten Nelken hinzu. Einige Minuten später füge die restlichen Zutaten hinzu und lasse das Wasser etwa 30-45 Minuten auf niedriger Stufe köcheln. Wenn du nicht krank bist, kannst du dem Tee nach Wahl Mandel- oder Reismilch hinzufügen (Kuhmilch sollte vermieden werden). Im Fall einer Erkrankung ist es am besten, dem Tee keine Milch hinzuzufügen. Der Tee kann bis zu vier Tage gekühlt und bei Bedarf zum Trinken wieder erhitzt werden. Im Buch *The Divine Doctor* findest du weitere Informationen zu den heilenden Eigenschaften von Ingwer, Kardamom, schwarzem Pfeffer, Zimt und Nelken.

### **Die wohltuende Wirkung auf die Atemwege**

- hilft bei Mukoviszidose: Bei dieser Erkrankung kann der Schleim aus den Lungen nicht richtig abgeleitet werden. Dies bewirkt eine zu flache Atmung. Das in den Lungen befindliche Wasser führt zu häufigen Infektionen, was bei den Erkrankten oft Frustration auslöst
- erleichtert das Atmen
- vermag die Genesungszeit zu verkürzen, da Stern Anis über natürliche antibakterielle und antivirale Bestandteile verfügt, die das Immunsystem bei der Beseitigung von Infektionen unterstützen
- Stern Anis ist ein wärmender Samen, der traditionell zur Linderung von Erkältungen und Atemwegsinfektionen eingesetzt wird
- hilft bei ersten Anzeichen einer Erkältung, Grippe, Asthma, Husten, Lungenentzündung und Bronchitis

**GESUNDHEITSTIPP #4**

**HALTE DEINEN KÖRPER WARM**



Wenn der Körper warm ist, ist es schwieriger, sich mit einem Virus zu infizieren. Wärmende Nahrungsmittel wie Ingwer können dazu beitragen, dem Körper zusätzliche Wärme und Hitze zu schenken. Bei Fieber kann man sich mit einer dicken Decke wärmen und eine Brühe oder Suppe mit Ingwer trinken, um durch Schwitzen den Körper von Giftstoffen zu befreien. Allgemein wird zur Vorbeugung gegen Viren empfohlen, mehr Ingwer, Knoblauch und Pfeffer zu essen und weniger süße, saure und salzige Nahrungsmittel. Es ist auch eine gute Idee, Kälte zu vermeiden.



## GESUNDHEITSTIPP #5

### THIEVES ÖL ZUR VORBEUGUNG VON KRANKHEITEN

#### **Die Geschichte des *Thieves* Öls**

Das *Thieves* Öl enthält eine sehr kraftvolle und raffinierte Kombination aus ätherischen Ölen, die Menschen schon über Jahrhunderte hinweg vor Krankheiten geschützt hat. Eine im Jahr 1997 durchgeführte Studie der Weber State University ergab, dass die Kombination der ätherischen Öle im *Thieves* Öl 99,96% aller durch die Luft übertragenen Bakterien abtötet. Der Name des *Thieves* Öls stammt aus einer Geschichte aus dem 15. Jahrhundert, als die Beulenpest in Europa und Asien wütete. Zu dieser Zeit bestahlen vier berüchtigte Diebe in Europa an der Pest verstorbene Menschen und erkrankten auf wundersame Weise dennoch nie an dieser hoch ansteckenden Krankheit. Die Diebe wurden schließlich gefasst und vor Gericht angeklagt, was zu einer eingehenderen Untersuchung der Fälle führte. Der Richter bot den Dieben im Austausch gegen ihr Geheimnis, warum sie sich nicht mit der Pest infizierten, Strafminderung an. Die Diebe nahmen das Angebot an und berichteten dem Gericht über ihr Kräuterwissen und die Heilkräfte der Öle, besonders in bestimmten Kombinationen. Ihre Rezeptur erwies sich als hochwirksam, um in

der Luft befindliche Bakterien abzutöten. Sie beschrieben verschiedene Möglichkeiten, mit dem Öl zu arbeiten, um eine antiseptische, antivirale, antibakterielle und anti-infektiöse Wirkung zu erzielen. Die wundersame Kombination ätherischer Öle im *Thieves Öl* stärkt das Immunsystem, den Kreislauf und das Atmungssystem und schützt vor Grippe, Erkältungen, Bronchitis, Lungenentzündung, Halsschmerzen, Entzündungen von Schnittwunden und vielem mehr. Traditionell besteht die ursprüngliche Kombination des *Thieves Öl* aus fünf ätherischen Ölen: Gewürznelke, Zitrone, Zimtrinde, Eukalyptus und Rosmarin.



## Anwendung

Bevor du aus dem Haus gehst oder einen öffentlichen Bereich oder Raum mit möglicher Ansteckungsgefahr betrittst:

1. Trage einen Tropfen *Thieves Öl* auf den Nacken auf. Der Nackenpunkt kontrolliert das gesamte neurologische System. Wenn du dort etwas *Thieves Öl* aufträgst, kann es vom gesamten Körper aufgenommen werden. Wenn du eine sehr hochkonzentrierte Mischung hast, musst du sie vor dem Auftragen eventuell mit einem Träger- Öl verdünnen, um Hautreizungen zu vermeiden.
2. Trage einen Tropfen *Thieves Öl* auf die Fußsohlen (Nierenpunkt 1) auf. Der Nierenpunkt 1 gilt in der Akupunktur als wichtiges Energiezentrum, durch das Körper, Geist und Seele revitalisiert werden können. Dieser Punkt kann durch Akupunktur, Akupressur, Kräuterpflaster, Übungen und Blütenessenzen stimuliert werden. Er befindet sich auf der Fußsohle unterhalb des zweiten Zehs zwischen dem zweiten und dritten Mittelfußknochen.
3. Verhindere die Ausbreitung von Krankheiten in der Luft in deinem Zuhause oder Büro mit *Thieves Öl*. Gib mehrere Tropfen *Thieves Öl* in einen mit Wasser gefüllten Diffuser, der sich für ätherische Öle eignet. Lass den Diffuser möglichst den ganzen Tag an. Auf diese Weise wird die Luft mit *Thieves Öl* angereichert und die Wahrscheinlichkeit, dass du dich bei kranken Menschen in deiner Umgebung ansteckst, sinkt.

4. Wie du Kinder mit *Thieves* Öl schützen kannst: Du kannst die Umgebung, in der deine Kinder leben und spielen durch einen Diffuser mit *Thieves* Öl sicherer machen. Zudem kannst du deinen Kindern, einen Tropfen *Thieves* Öl auf die Fußsohlen geben, bevor sie aus dem Haus, bzw. in eine möglicherweise ansteckende Umgebung, etwa die Schule, gehen. Du kannst auch einen Tropfen des Öls unter ihr Kopfkissen geben, um sie zusätzlich zu schützen.

## GESUNDHEITSTIPP #6

### TÄGLICHE EINNAHME VON SCHWEDENBITTER UM DEINE VERDAUUNG ZU UNTERSTÜTZEN

Früher vertrauten die Menschen bei gesundheitlichen Herausforderungen auf Schwedenbitter. Ein altes Sprichwort besagt, dass die beste und wirksamste Medizin oft bitter ist. Natürliche Heilung findet oft durch Bitterstoffe statt. Wer Bitterstoffe einnimmt und über leicht bitteres Blut verfügt, das Stechmücken meiden, genießt ein süßeres Leben. Bitterstoffe können die Nieren- und Leberfunktion verbessern, den Gallenfluss fördern, Blähungen reduzieren, den Stoffwechsel anregen und eine Übersäuerung des Körpers verhindern. Es gibt wohl kaum eine Krankheit, bei der Schwedenbitter nicht von Nutzen ist.

#### **Die Geschichte des Schwedenbitters**

Die ursprüngliche Formel von Schwedenbitter kann auf Paracelsus zurückgeführt werden, einen Schweizer Arzt, Botaniker, Alchimisten, Astrologen und Okkultisten aus der Renaissance Zeit. Manche vermuten, dass der Gebrauch von Schwedenbitter vielleicht sogar bis ins alte Babylon und Ägypten zurückreicht. Der schwedische Arzt Jonathan Samst mischte im 18. Jahrhundert die Kräutermischung, die wir heute als Schwedenbitter bezeichnen. Die Formel geriet wieder in Vergessenheit, bis die österreichische Botanikerin Maria Treben im 20. Jahrhundert sie wieder einführte. Tatsächlich arbeitete Treben mit traditionellen von früheren Generationen überlieferten deutschen und osteuropäischen Heilmitteln, um zahlreiche Erkrankungen zu behandeln.

Schwedenbitter wird aus 11 Kräutern gemischt, sein wichtigster Bestandteil ist die Angelikawurzel. Weitere Zutaten sind Aloe (kann durch Wermut ersetzt werden), Myrrhe, Safran, Sennesblätter, Kampfer, Rhabarberwurzel, Manna, Theriak Venezian, Karlitzendistelwurzel und Zitwerwurzel. Es enthält auch ätherische Öle.

#### **Positive Wirkungen**

- unterstützt die Genesung nach Infektionskrankheiten
- begünstigt die Ausscheidung von Giftstoffen und tonisiert und regeneriert den Körper
- fördert die Gallen-, Bauchspeicheldrüsen- und Magensekretion
- befreit den Darmtrakt von Keimen und beruhigt die Verdauungsorgane
- lindert Blähungen, Krämpfe und Übelkeit

- wirkt auf sanfte Weise abführend
- stellt das natürliche Säure- Gleichgewicht im Magen wieder her
- wirkt reinigend und desinfizierend und regt den Kreislauf an
- vertreibt Bandwürmer
- hilft gegen zitterige Hände und Füße
- verschönert den Körper

## Anwendung

1. Einen Teelöffel morgens auf nüchternen Magen mit etwas Wasser und abends etwa 30 Minuten nach dem Abendessen. Falls dies zu Durchfall führt, reduziere die Menge auf einen Teelöffel pro Tag und erhöhe sie allmählich wieder auf 2 Teelöffel pro Tag.
2. Bei ansteckenden Krankheiten können die Bittertropfen mehrmals täglich eingenommen werden, entsprechend der Einnahmeempfehlung des Arztes oder auf der Flasche; sie helfen auch bei eitrigen Entzündungen und Schwellungen.

**Vorsicht:** Wer den bitteren Geschmack nicht ertragen kann, sollte Schwedenbitter mit warmem Wasser verdünnen, idealerweise ist er jedoch am besten unverdünnt einzunehmen. Bei Einhaltung der empfohlenen Dosierung sind keine Nebenwirkungen zu erwarten. Schwedenbitter wird nicht empfohlen für Schwangere, stillende Frauen, Kinder unter 12 Jahren und bei Geschwüren. Bei Bauchschmerzen mit Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall, solltest du sie nicht verwenden. Schwedenbitter enthält meist Alkohol als Konservierungsmittel, daher sollten suchtgefährdete Menschen die Inhaltsstoffe überprüfen.

## GESUNDHEITSTIPP #7

### HALTE DIE NASENLÖCHER MIT WUNDERBALSAM (MIRCALE BALM) FEUCHT

Im Flugzeug, an überfüllten Orten oder in einem Gebiet, in dem die Ausbreitung von Krankheiten sehr wahrscheinlich ist, kannst du eine winzige Menge des Wunderbalsams in die Nasenlöcher geben, damit diese nicht austrocknen. Insgesamt sollte zur Vorbeugung von Krankheiten und zur Erhaltung der Gesundheit die Austrocknung bestimmter Körperbereiche vermieden werden. Der Wunderbalsam ist sowohl für Erwachsene als auch Kinder geeignet.

## GESUNDHEITSTIPP #8

### TÄGLICHE NAAM MEDITATION, UM KRÄFTIGE LUNGEN ZU ENTWICKLEN

Arbeite mit dem Mantra *Revitalizing Sat Nam Wahe Guru* von (Rootlight Album: Pranic Power) oder mit dem Mantra *Wahe Guru Power* (Rootlight Album: Naam Infinitum) und benutze das Mudra

für die Lungen, um die Lungen zu stärken und Allergien entgegen zu wirken. Mithilfe dieser Meditationen lernst du länger und langsamer zu atmen, indem du das Mantra 7 Mal beim Ausatmen chantest. Die yogische Wissenschaft lehrt, dass der Körper beim Ausatmen stärker ist.

Um Krankheiten vorzubeugen, überprüfe mit der folgenden Atemtechnik regelmäßig, ob deine Lungen gesund sind: Atme 20 Sekunden ein, halte den Atem 20 Sekunden, atme 20 Sekunden aus. Wer mit diesen beiden Mantras chantet und atmet, stärkt seine Lungen und verhindert, dass sich im Körper Krankheiten entwickeln. Diese Meditationen sind auch für Kinder geeignet.

### **Empfohlenes Mudra für die Lungen und gegen Allergien:**

Die Hände befinden sich auf Höhe des Solarplexus. Mache mit der linken Hand eine Faust. Der Daumen legt sich auf den Zeigefinger. Umfasse mit der rechten Hand die linke Faust. Der rechte Daumen wird auf den linken Daumen gelegt, so dass sich beide überkreuzen.

## GESUNDHEITSTIPP #9

### ABENDLICHES FUSSBAD MIT MEERSALZ ZUR ENTGIFTUNG DES GANZEN KÖRPER

Zur Vorbeugung von Krankheiten oder zur schnelleren Genesung hilft es, die Füße am Abend in heißem Wasser mit Meersalz zu baden. Das Wasser sollte so heiß sein, wie du es verträgst, ohne dich zu verbrennen. Gib einige Tropfen Eukalyptusöl und Lavendelöl in dein Fußbad. Diese Anwendung wirkt beruhigend und fördert einen tiefen, erholsamen Schlaf. Meersalz ist zudem dafür bekannt, Gifte und Unreinheiten aus dem Körper zu ziehen. Mache das Fußbad drei Abende hintereinander, um die besten Ergebnisse zu erzielen. Auch Kinder können Fußbäder machen, das Wasser sollte jedoch nicht so heiß sein.

**Achtung:** Bitte beachte, dass Bittersalz NICHT für Fußbäder zu empfehlen ist, da es sich ungünstig auf die Nieren auswirken kann.

## GESUNDHEITSTIPP #10

### EINNAHME NATÜRLICHER IMMUNSYSTEM BOOSTER

Zwei Nahrungsergänzungsmittel, die das Immunsystem stärken, sind Bockshornklee oder *My Community Mushrooms*. Konsultiere immer einen Arzt, bevor du Kindern diese Art von Nahrungsergänzungsmitteln gibst.

## GESUNDHEITSTIPP #11

### DESMODIUM FÜR LUNGEN UND LEBER

Desmodium ist ein wirksames Mittel für Lungen und Leber. Es ist als Tinktur erhältlich. Konsultiere einen Arzt, bevor du Kindern Desmodium verabreichst.

## GESUNDHEITSTIPP #12

### DESINFIZIERE DEINE HÄNDE UND DEIN MOBILTELEFON

Verwende bei Bedarf ein Desinfektionsmittel, wasche dir regelmäßig die Hände und halten sie vom Gesicht fern. Desinfiziere regelmäßig dein Festnetz- und Mobiltelefon.

## GESUNDHEITSTIPP #13

### BLESSING TEE

Dieser heilsame Tee ist unverzichtbar für alle, die ihr Immunsystem und ihren Körper stärken wollen. Es heißt, dass dieser einzigartige Tee antikarzinogene, antivirale, antibakterielle, antiparasitäre, antiarthritische und entzündungshemmende Eigenschaften besitzt. Es werden ein bis drei Gläser täglich empfohlen. Blessing Tee ist im Naam Center Los Angeles erhältlich. Mehr Informationen unter Telefon +1 310-751-7550.

## GESUNDHEITSTIPP #14

### TÄGLICHES SCHUTZMANTRA UND DIVINE MIND GEBET FÜR DIESE KOMPLEXEN ZEITEN

Wir empfehlen zwei kraftvolle spirituelle Schutztechniken, mit denen du täglich arbeiten kannst:

- Mache das Triple Mantra, das wie eine uneinnehmbare Festung wirkt, um dich zu schützen und zu stärken.
- Höre oder rezitiere nach dem Aufwachen die metaphysische Formel „Divine Mind“, um deine Energie mit den schöpferischen und heilsamen Kräften der Natur in Einklang zu bringen. In diesem Gebet ist eine metaphysische Schutzformel verborgen.