



Virussen enzo - extra informatie

Tijm

Tijm versterkt de thymus. Een orgaan verantwoordelijk voor de productie en programmatie van T-lymfocyten. Deze jongens helpen bij het vinden van een immuun antwoord als je overlopen wordt door indringers (virussen, bacteriën).

Je kunt ter versterking van je afweer thee zetten van tijm (en drinken natuurlijk) maar ook een paar druppels essentiële tijmolie in een aromabrandertje doen en je ruimte ermee aromatiseren. Let op: alleen natuurlijke olie werkt.

Zwavel

Zwavel is noodzakelijk voor tal van lichaamsprocessen en structuren. In het kader van je afweer heb je het nodig als bouwstof voor immuun-structuren, bovendien helpt het je afweersysteem bij het identificeren van indringers (virussen, bacteriën). Bij een gebrek aan zwavel kan je immuunsysteem geïnfecteerde cellen lastig herkennen. Indringers vinden dat natuurlijk heel fijn. Die blijven uit de gevarezone.

Zwavel kun je op verschillende manieren binnenkrijgen. Om te beginnen kun je natuurlijk zwavelhoudende voedingsmiddelen eten. Denk aan eieren, vis en vlees maar ook aan uien, knoflook en kolen. Een andere manier om zwavel te tanken is via een voetenbadje. Heb je de luxe van een bad dan kun je ook in bad stappen. Voeg magnesium-sulfaat (bitterzout of epson-zout) aan je bad toe en ga er ongeveer een half uurtje inzitten.

Besef: de reactie op een zwavelbadje kan behoorlijk zijn. Als je immuunsysteem ineens 'spierballen' krijgt ziet het dingen die het daarvoor niet zag. Je immuunsysteem 'doet' snot, slijm en getrut. Er wordt even flink opgeruimd. Je wordt niet ineens 'ziek' na een zwavelbadje: je immuunsysteem wordt wakker, ziet indringers en werkt ze eruit.

Temperatuur

Virussen kunnen slecht tegen hoge temperaturen. Koorts is een prima manier om de temperatuur in je lijf omhoog te krijgen. Je kunt je systeem, ook preventief, helpen door in een droge sauna te gaan zitten (vochtige lucht vinden virussen ook fijn, dát doe je dus niet). De temperatuur niet te hoog (50 graden is genoeg), een boekje en een kopje (tijm)thee mee. Maak het gezellig en blijf er een uurtje in.

Eventuele bacteriën die je niet wilt (transciënten, rottingsbacteriën, MRSA) kunnen ook slecht tegen hoge droge temperaturen. Ter voorkoming van enige uitbreiding in je longen is het handig om warme droge lucht in te ademen. Ook nu volstaat een droge sauna. Eerst een tijdje op max 50 graden om de boel in je lijf lekker op temperatuur te krijgen (zie boven). Dan de temperatuur opschroeven (10-20 graden warmer) en 5 tot 10 minuten deze hetere lucht inademen (ook tussendoor uitademen natuurlijk).

Infrarood

Een extra afweer hulpmiddel blijkt lange-golf infrarood straling. Het helpt bij het reguleren van de pH en ongewenste bacteriën en virussen raken verzwakt. Deze straling komt gratis en voor niets mee met de zon. Dus als de zon schijnt: vooral naar buiten! En als je een infrarood-cabine hebt: combineer straling met temperatuur. Twee vliegen, één klap