**Möglichkeiten zum Selbstschutz bei Infektionsgefahr**

Es gibt zwei Bereiche, auf denen man tätig werden kann.

1. Immunstärkung
2. Vermeidung der Immunschwächung
3. **Immunstärkung**

Gesunde Ernährung, Bewegung an der Luft, Stärkung der Darmflora mit probiotischen Mikroorganismen (Vita Biosa), sauberes und lebendiges Wasser trinken.

Ev. Hände mit probiotischen Mikroorganismen (EM pur) einreiben.

1. **Vermeidung der Immunschwächung**

Belastung durch ungesunde Lebensmittel (Art und Qualität)

Belastung durch Duftstoffe in Wasch-, Reinigungs- und Pflegemitteln

Belastung durch Elektrosmog (Smartphone oder WLAN) – vor allem nachts, da nur ein unbelasteter Schlaf das Immunsystem stärkt

Belastung durch Antibiotika, antiviralen Medikamenten, Impfungen, etc.

Wenn man desinfizieren will oder muss, sollte man sofort danach ein gesundes Milieu mit probiotischen Mitteln (EM pur) herstellen, da eine Desinfektion nur die Anzahl der Bakterien reduziert. Zurück bleiben dann meist nur die resistenteren Mikroben, die dann schnell mit dem „guten Mikroben“ wieder in Schach gehalten werden sollen.

Außerdem muss man darauf achten, dass diese Desinfektionsmittel nicht die Lunge schädigen.

EMvaria, 15.03.2020/Se