

## Kinesiologie als ondersteuning bij Corona<sup>1</sup>

Voor een preventieve boost van het immuunsysteem. Uit te zoeken met behulp van de spiertest op jezelf of huisgenoten.

Sneltest:	Wei Chi format: Electrical handmode + LV1 <sup>2</sup> → Indicator change → zoek via modes
Emoties:	Eenzaamheid – Isolatie – Contact maken – Aanraking – PandeMEDIA – Angst – Piekeren – Onveilig voelen, voor jezelf en/of anderen - Depressie
Affirmaties:	Ik hou van mijzelf Ik luister naar mijn lichaam Ik zorg goed voor mijzelf Ik ben mijn afweer de baas Mijn immuunsysteem werkt in orde
Organen:	Thymus, Schildklier (warmtehuishouding bevorderen: koud afdouchen, jodium check betadine, risico bij fluor uit tandpasta), ACE2-receptoren <sup>3</sup>
Technieken:	Centering Chakra's i.v.m. energiedoorstroming Masseren alle NL-punten i.v.m. afvoeren van afvalstromen Voortesten Meridiaan massage Vasthouden NV punten ESR Kloppen Long-7 <sup>4</sup> Water (liefst warm) Rust (voldoende slaap en mentale ontspanning) Beweging Kloppen van Dunne darm 3 met een affirmatie (bijv. mijn immuunsysteem is gezond en sterk)
Ondersteuning:	The survival of the kindest <sup>5</sup> Tai Chi qigong: <a href="https://youtu.be/i3noqRBgxWM">https://youtu.be/i3noqRBgxWM</a> <sup>6</sup>
Voeding:	Gember, knoflook, curcumine, basische voedingsmiddelen
Supplementen:	Curcumine, asthaxantine, vitamine C, Groenlipmossel <sup>7</sup> Vitamine D3, Omega 3 (DHA), Zink, Vitamine C
Homeopathie <sup>8</sup>	Oscillococcinum Mini griepmiddelen set <sup>9</sup>

<sup>1</sup> O. van de Mortel volgens <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

<sup>2</sup> <https://www.alexiscostello.com/2020/03/05/corona-virus-some-ideas/>

<sup>3</sup> Let op verhoogde ACE2-receptoren, E van der Wel via app

<sup>4</sup> Tip uit email J. Wensink voor zelfgebruik

<sup>5</sup> F. Morelli via app K. van der Velde

<sup>6</sup> Tai chi Qigong via mail A. Van der Vugt

<sup>7</sup> <https://www.bewegenzonderpijn.com/weerstand-natuurlijke-immun-boosters/>

<sup>8</sup> <https://nl.wikipedia.org/wiki/Oscillococcinum>

<sup>9</sup> Mini griepmiddelen set homeopathie te bestellen bij Praktijk Ordeman Arnhem

Bloesemremedies: Om emoties te balanceren.

Etherische Oliën<sup>10</sup>: Verkoudheid: den, eucalyptus, gember, kamille, lavendel, pepermint, tijm.  
(in verdamper) Verminderde weerstand: engelwortel, eucalyptus, kalmoes, tijm, scharlei.  
Infecties van luchtwegen: eucalyptus, kajapoet, kamfer, niaouli, tijm.  
Ravensara<sup>11</sup>: Antiseptisch middel bij griep, bronchitis, virale infecties, virale hepatitis, sinuscongestie en acne.

Schüssler Celzouten: <https://www.celzouten.nl/nieuws><sup>12</sup>

Anders: Via modes

Bij hoesten in combinatie met koorts (>38) of ernstige ademhalingsproblemen altijd contact opnemen met huisarts en in thuisquarantaine (ook gezinsleden).

---

<sup>10</sup> Het kleine aroma lexicon, Axel Meyer

<sup>11</sup> Aromatherapie, Deltas

<sup>12</sup> [https://www.celzouten.nl/images/Celzouten\\_artikel\\_covid-19\\_Professional\\_maart\\_2020-3.pdf](https://www.celzouten.nl/images/Celzouten_artikel_covid-19_Professional_maart_2020-3.pdf)