

Alternativen zur Ausleitung von Shedding Effekten und Linderung von Impfnebenwirkungen

Diese Zusammenstellung ist dazu gedacht, geimpften Menschen Möglichkeiten und Wege aufzuzeigen, um sich vor den negativen Wirkungen der Coronaimpfung zu schützen, und die Impfung so weit wie möglich wieder auszuleiten.

Diese Anleitung kann darüber hinaus auch von ungeimpften Menschen genutzt werden, um sich vor dem sogenannten „Shedding-Phänomen“, also Symptomen, die bei ungeimpften Menschen nach Kontakt mit geimpften Menschen auftreten, zu schützen.



Inhaltsverzeichnis

Empfehlungen bei vermutlichen akuten Impfnebenwirkungen	4
Wie man akute Entzündungen behandelt	4
Ausleitung von Graphenoxid und weiteren Shedding Effekten durch Nahrung und Nahrungsergänzungsmittel	5
Glutathion / NAC – N-Acetyl-Cystein	6
Zink	7
Astaxantin	7
Quercetin	8
Vitamin D3 + K2	8
Mariendistel (auch Leber- und Magenschutz)	8
Melatonin (u.a. gegen 5G)	8
Hydroxychloroquin	9
Spermidin	9
CDL / CDS (Chlordioxid)	9
Löwenzahnblätter (Taraxacum officinale)	10
Rezept & Dosierung	10
Kiefernadeln	10
Kieferntee-Rezept & Dosierung:	11
Kieferntee-Rezept von Ariana Love in ihrem Artikel:	11
Strophantin	12
Weitere hocheffektive Antioxidantien	12
Weitere unterstützende Vitamine und Stoffwechselbeschleuniger:	13
Bioverfügbarkeit und warum diese so wichtig ist	13
Körpereigene Methoden wie Bewegung, Atemübungen & Meditation	14
Atemübungen	14
• Alternative Nasenlochatmung	14
• Bauchatmung	15
• Box-Atmung	15
Bioenergetischer Schutz vor Shedding durch Körperfeldharmonisierung Empfehlungen von Klaus-Peter Zeyen, Heilpraktiker, Baubiologe, Ingenieur	16
Der Heil- und Schutzstein Schungit	16
Hintergründe für die aktuelle Anwendung des Schungit	16
Bioenergetik und Quantenfelder – Wie wirkt der Schungit?	17
Empfehlung von Ira Psarianou, Therapeutin und Heilerin	19

Empfehlung von Dr. Heidi Wichmann, Neurobiologin	20
Protokoll zur Ausleitung der Corona-Impfungen und zum Schutz vor dem Shedding-Phänomen (Stand 25.7.21)	22
Dr. Alina Lessenich	22
Zum Wirkmechanismus der Coronaimpfung:	22
Zu den allgemein unterstützenden Maßnahmen gehören:	24
Substanzen, die uns vor dem Spike-Protein und seinen Wirkungen schützen können:	25
Hochdosiertes Vitamin C:	25
Multi-C Protokoll:	26
Magnesium:	26
Vitamin D:	28
Vitamin K:	29
Glutathion:	29
Quercetin und Zink:	30
Kiefernadeltee:	31
Nattokinase:	32
Omega-3:	32
NAC:	33
Multivitamin:	33
Wie lange sind diese Maßnahmen erforderlich ?	34
Einnahmeprotokoll Supplemente	34
Direkt nach dem Aufstehen:	35
Zum Frühstück:	35
Zum Mittagessen:	35
Am Nachmittag:	35
Eine halbe Stunde vor dem Abendessen:	35
Zum Abendessen:	35
Vor dem Schlafengehen:	36
Dinge, die es zu beachten gilt:	36
Ausleitung Coronaimpfung/Schutz vor Shedding	36
Kurzfassung Supplemente:	36
Alle Bezugsquellen auf einen Blick:	36
Multi-C Protokoll:	37
Weitere hilfreiche Informationen mit Dosierung	40
Quellen	41
Ergänzende wichtige Hinweise:	41

Empfehlungen bei vermutlichen akuten Impfnebenwirkungen

Schmerzen, Schwellungen und Rötungen an der Injektionsstelle: Um Armschmerzen zu behandeln, wird empfohlen, einen sauberen, kühlen, nassen Waschlappen auf die Injektionsstelle aufzutragen. Warme Kompressen können ebenso helfen.

Muskelschmerz: Wenn die Körperschmerzen von Fieber begleitet werden, sollte viel Flüssigkeit zu sich genommen werden und sich leicht anzuziehen. Zudem hilft, viel Ruhe und Entspannung zu bekommen, um die Heilung zu erleichtern.

Es ist wichtig, die Hauptunterschiede zwischen Entzündung und Infektion zu unterscheiden. Infektionen sind mit Bakterien, Pilzen, Viren verbunden und können manchmal zu Entzündungen führen. Akute Entzündungen hingegen ist der kurzfristige Prozess des Körpers, der als Reaktion auf Gewebeverletzungen oder die Erkennung einer potentiellen Bedrohung auftritt, wie das, was der Körper erkennt, wenn er einen Impfstoff erhält. Es zeichnet sich durch diese fünf Signale aus:

- Schmerz
 - Schmerzen im Zusammenhang mit akuten Entzündungen sind auf die Freisetzung von Chemikalien zurückzuführen, die Nervenenden stimulieren.
- Röte
 - Da es sich um eine akute Entzündung handelt, ist die Rötung auf einen erhöhten Blutfluss in dem Bereich zurückzuführen.
- Unbeweglichkeit
 - Wenn der Körperschmerz einen bestimmten Schweregrad erreicht, kann er die Beweglichkeit in diesem Körperteil beeinträchtigen.
- Schwellung
 - Schwellung tritt auf, wenn sich Flüssigkeit im Körper ansammelt
- Wärme
 - Hitze tritt neben akuten Entzündungen neben Rötungen aufgrund erhöhter Durchblutung auf.

Wie man akute Entzündungen behandelt

Um eine Linderung von Körperschmerzen zu erfahren, die Du möglicherweise durch den Impfstoff hast, müssen die Schmerzen auf die gleiche Weise behandelt werden, wie akute Entzündungen behandelt werden. Einer der einfachsten und effektivsten Ansätze ist die "R.I.C.E."-Therapie, die für Ruhe, Eis, Kompression und Elevation steht. Die RICE-Therapie ist eine bewährte Methode, die hilft, Schmerzen und Schwellungen zu lindern sowie Heilung und Flexibilität zu fördern. Weil es so einfach ist, ist es eine großartige Methode, um zu Hause zu versuchen, wenn Du Dich von Impfnebenwirkungen erholst. Die Besonderheiten der RICE-Methode sind wie folgt:

- **Ruhepause**

Wenn Du Körperschmerzen hast, ist es wichtig, den betroffenen Bereich so viel wie möglich und so schnell wie möglich auszuruhen. Es ist am besten, 24 bis 48 Stunden lang keinen Sport zu treiben, bis der Schmerz nachlässt. Das Ziel dieses Schrittes ist es, den Bereich zu immobilisieren und dem Körper die Möglichkeit zu geben, sich zu erholen.

- **Eis**

Eis ist eine der besten Möglichkeiten, Schwellungen zu reduzieren. Du kannst während dieses Schritts einen einfachen Eisbeutel verwenden, der mit einem Handtuch bedeckt ist. Wenn Du keine zur Hand hast oder die Nebenwirkungen unerwartet auftreten, kannst Du eine Tüte gefrorenes Gemüse für 20 Minuten auf dem schmerzenden Bereich verwenden. Die Kälte aus dem Eis reduziert die Schmerzen, indem sie den betroffenen Bereich betäubt. Es wird nicht empfohlen, länger zu eisen, da dies zu Gewebeschäden führen kann.

- **Kompression**

Um Entzündungen zu verringern, empfehlen wir, den Bereich eng zu umwickeln und gleichzeitig Raum für die Durchblutung zu lassen. Wenn Du Taubheit, Kribbeln, erhöhte Schmerzen, Kühle oder Schwellungen verspürst, sind sie möglicherweise zu eng gewickelt. Das Ziel der Kompression ist es, Entzündungen unter Kontrolle zu halten.

- **Erhebung**

Wenn Du in einem bestimmten Bereich Körperschmerzen hast, empfehlen wir, den Bereich über das Herzniveau zu heben. Dies ermöglicht es der Schwerkraft, Flüssigkeiten von dem Bereich weg zu bewegen. Dies reduziert Entzündungen und die Beschwerden, die damit einhergehen können.

Um weitere Nebenwirkungen wie zum Beispiel Müdigkeit zu behandeln, können unter anderem die nachfolgend beschriebenen Nahrungsergänzungsmittel und Methoden empfohlen werden.

Ausleitung von Graphenoxid und weiteren Shedding Effekten durch Nahrung und Nahrungsergänzungsmittel

Vor kurzem wurde an der Universität von Almeria in Spanien eine Ampulle des Biontech/Pfizer Impfstoffes auf ihren Inhalt hin untersucht. Das Ergebnis: der Hauptbestandteil in dieser Ampulle war Graphenoxid. Dieses kann Entzündungen der Schleimhäute, bis hin zu Lungenentzündungen, einen Verlust des Geruchs- und Geschmackssinnes und Blutgerinnsel verursachen, und die Reserven unseres Entgiftungsmoleküls Glutathion verbrauchen. Außerdem führt es zu starken magnetischen Eigenschaften des Körpers, könnte also eine Erklärung für den Magnetismus sein, der sich bei vielen geimpften Menschen nach der Impfung ausbildet. Hierzu wird es in Kürze sicher weitere Erkenntnisse geben.

Gute Nachrichten gibt es bezüglich der Langlebigkeit der Graphenverbindungen im menschlichen Körper, nur durch dauerhafte Anreicherung auf verschiedenen Wegen können sich diese im Organismus halten. Antioxidantien lösen diese Verbindungen auf und sie werden über Leber und Nieren aus dem Organismus ausgeschieden. Grundsätzlich geht es also bei der Ausleitung darum, die Antioxidantien im Körper aufzubauen und zu unterstützen, damit sie den zugeführten Giftstoffen entgegenwirken können und helfen, sie auszuleiten.

Nahrungsergänzungsmittel sollten morgens eingenommen werden, weil nach der Magenentleerung oder auf nüchternen Magen wird alles, was zuallererst eingenommen wird, viel leichter vom Körper absorbiert. Diese Regel gilt für alle Arten von Nahrungsergänzungsmitteln.

Somit können zur Ausleitung von Graphenoxid und weiteren Shedding Effekten folgende Nahrungsergänzungsmittel empfohlen werden:

Glutathion / NAC – N-Acetyl-Cystein

Glutathion ist ein Tripeptid, das aus den drei Aminosäuren Glutaminsäure, Cystein und Glycin gebildet wird. Es ist in fast allen Zellen in hoher Konzentration enthalten und gehört zu den wichtigsten als Antioxidans wirkenden Stoffen im Körper. Glutathion kann als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden, jedoch sollte noch besser NAC (N-Acetyl-Cystein) eingenommen werden, denn das veranlasst den Körper, Glutathion selber zu produzieren.

Es ist das wichtigste Mittel für Körperentgiftung, welches das Graphenoxid abbaut und seine Toxizität sogar auf Null reduziert. Grundsätzlich macht es Sinn, das Gleichgewicht unserer körpereigenen Glutathionsreserven zu fördern. Bei intensiven sportlichen Aktivitäten wird ebenfalls endogenes Glutathion ausgeschüttet.

Die Kapseln werden in 600-750mg Packungen angeboten. Eine Kapsel morgens sollte ausreichend sein. Für Menschen mit schwereren Symptomen müsste die Dosierung angepasst werden.

Wenn Glutathion als externes Fertigprodukt oral eingenommen wird, wird es nur zu 25 – 30% assimiliert, je nach Person und Magenzustand. Somit müsste man die empfohlene Menge erhöhen, um die gleiche Wirkung wie bei N-Acetylcystein zu erzielen.

Bei schlimmerer Belastung kann H₂O₂ empfohlen werden.

Wir heben die Glutathion- oder Antioxidanslevel im Allgemeinen an, um dem oxidativen Stress zu begegnen, der durch das Gift Graphenoxid verursacht wird.

Insbesondere bei chronischen Belastungen wäre über die Nahrung eine Tageszufuhr von 2-3 g Glutathion (GSH) anzustreben.

Der GSH-Gehalt von Lebensmitteln nimmt durch Verarbeitung, Lagerung und Kochen schnell ab. Zudem enthalten vor allem industriell verarbeitete Nahrungsmittel ihrerseits Radikale und Chemikalien, für deren Neutralisierung das in der Nahrung vorhandene GSH vom Organismus benutzt werden muss. Dies kann in besonderen Fällen sogar dazu führen, dass die Glutathion-Aufnahme aus natürlichen Quellen sich auf „Null“ reduziert.

Glutathiongehalt pro 100 Gr. in verschiedenen Lebensmitteln

Lebensmittel	GSH pro 100 g	Referenz
Bierhefeextrakt (schonend hergestellt)	1000 mg	Reiff 1960 (10)
Huhn	9,5 mg	Belitz 2001(5)
Leber (schlachtfrisch)	737 mg	Malmezat 1998 (9)
Leber (Handelsware)	120-275 mg	Bray 1994 (7); Breuille 1998 (8)
Rindmuskelfleisch (schlachtfrisch)	25-75 mg	Uhlig 1992 (12)
Rindmuskelfleisch (Handelsware)	20 mg	Belitz 2001
Rindmuskelfleisch (gefroren, Handelsware)	17,5 mg	Valencia 2001 (4)
Schinken (frisch gekocht)	23 mg	Souci 2000 (11); Valencia 2001

Avocado	31 mg	Bloem 2003 (6)
Blumenkohl (roh)	7,4 mg	Belitz 2001; Souci 2000
Broccoli (Handelsware)	14 mg	Belitz 2001; Souci 2000
Erdnüsse	2,1 mg	Souci 2000
Karotten (roh)	2,2 mg	Souci 2000
Karotten (frisch gekocht)	5,8 mg	Valencia 2001
Kartoffeln (roh)	7,1 mg	Belitz 2001; Souci 2000
Kartoffeln (frisch gekocht)	13,6 mg	Valencia 2001
Kürbis (roh)	5,1 mg	Souci 2000
Orangen (frisch)	7,3 mg	Valencia 2001
Orangensaft (rückverdünnte Handelsware)	4,2 mg	Valencia 2001
Apfelsine (Handelsware Deutschland)	4 mg	Belitz 2001
Paprika (roh)	4,9 mg	Belitz 2001
Petersilie (Handelsware)	12 mg	Belitz 2001; Souci 2000
Spargel (roh)	26 mg	Bloem 2003
Spargel (frisch gekocht)	28,3 mg	Valencia 2001
Spinat (Handelsware)	12 mg	Belitz 2001; Souci 2000
Tomate (roh)	4,9 mg	Belitz 2001
Wassermelone	28 mg	Bloem 2003
Weizenmehl (Handelsware)	3 mg	Belitz 2001

Zink

Ein weiteres unentbehrliches Mittel ist Zink. Es gibt 25mg Tabletten, aber auch 30, 45 oder sogar bis 50mg (oder man nimmt 2 Tabletten à 25g).

Glutathion/NAC und Zink sind beide unabdingbar, um das Graphenoxid abzubauen. Mit diesen beiden Mitteln ist es bereits gelungen, den Magnetismus von Personen, die mit zwei Dosen Pfizer geimpft wurden, zu beenden.

Astaxantin

Wenn es um Antioxidantien geht, wird jede Art von Antioxidantien Dir helfen. Das Zweite sehr wirksame Antioxidant neben Glutathion, ist Astaxanthin (ein wenig teurer als Glutathion oder NAC). 5mg ist die handelsübliche Dosis. Viele Menschen, die es einnehmen, erfahren auch eine deutliche Verbesserung ihrer Sehkraft. Astaxanthin kann auch zusammen mit den beiden anderen eingenommen werden. Man gewinnt es auch natürlich aus Krusten- oder Schalentieren und Algen.

Quercetin

Ein weiteres, wichtiges Mittel ist Quercetin, welches ebenfalls ein starkes Antioxidans ist. Es ist ein sekundärer Pflanzenstoff, der ähnliche Eigenschaften wie oligomere Procyanidine (OPC) zu haben scheint. Die Einnahme hat in Studien am Menschen positive Wirkungen auf allgemeine Entzündungsparameter, allergische Reaktionen, die Durchblutung und den Blutdruck, Wundheilung und Diabetes Folgeschäden nachgewiesen. Es kann ausserdem Allergie-Symptome abmildern, hat entzündungshemmende Eigenschaften und eine blutdrucksenkende Wirkung.

Es ist in Eichen- sowie anderen Baumrinden zu finden und auch in zahlreichen Obst- und Gemüsesorten sowie in Kräutern und Tee. Über Zwiebeln, Grünkohl, Brokkoli, grüne Bohnen sowie Äpfel, Quitten, rote Trauben, Kirschen, Himbeeren, Brombeeren und Heidelbeeren nehmen wir vergleichsweise hohe Mengen an Quercetin auf.

Das gilt allerdings meist nur dann, wenn die Schalen von Obst und Gemüse nicht vor dem Verzehr entfernt werden. So können Quittenschalen bis zu 180 Milligramm Quercetin pro Kilogramm enthalten. In ihrem Inneren allerdings sind nur minimale Mengen zu finden. Bei Zwiebeln ist es so, das in den Ringen direkt unter der harten Schale rund 20 Prozent ihres Quercetin-Gehaltes von bis zu knapp 500 Milligramm pro Kilogramm steckt.

Solltest Du es als Ergänzungsmittel einnehmen, dann ist es egal welche Marke, wichtig ist nur, eines mit hoher Dosierung zu wählen. Die Dosierung sollte also zwischen 200 mg und 1.000 mg pro Tag betragen.

Vitamin D3 + K2

Ein weiteres, universelles Antioxidans ist Vitamin D in Form von Vitamin D3. Vitamin D3 sollte immer mit K2 zusammen eingenommen werden. Du kannst es morgens einnehmen, oder aber, Dich eine halbe Stunde in die Sonne legen, das ist überaus gesund. In den nordischen Ländern, wo es weniger Sonnenschein gibt, kann es aber natürlich durchaus als Ergänzungsmittel eingenommen werden. Das lohnt sich in jedem Fall, denn es gibt eine lange Liste von weiteren Vitamin D assoziierten Phänomenen, wie z.B. dass es den Blutdruck senkt, das angeborene und erworbene Immunsystem fördert, körpereigene Antibiotika produziert, die Nervenzellen schützt und vieles mehr.

Mariendistel (auch Leber- und Magenschutz)

Im Prinzip können wir auch die Mariendistel hinzufügen, weil es der beste Leber- und Magenschutz ist, den es gibt. Somit kann auch die Mariendistel als starkes Antioxidationsmittel unterstützen. Es ist auch in Kapselform verfügbar als Nahrungsergänzung.

Melatonin (u.a. gegen 5G)

Und schliesslich auch dieses mit Strahlenschutz Wirkung: Melatonin, reines Melatonin. Es gibt Kapseln von 1mg – 10mg. Im Internet kann einfach geprüft werden, welche Dosis Du einnehmen kannst. Melatonin muss abends eingenommen werden (ca. 20 Minuten vor dem zu Bett gehen). Es wird Dir auch dabei helfen, Deine Schlafzyklen wieder herzustellen, denn elektromagnetische Felder hemmen die Melatoninbildung, hindern den Körper daran, auf natürliche Weise Melatonin auszuschütten und bewirken daher eine Störung der Schlafzyklen.

Hydroxychloroquin

Hydroxychloroquin ist nichts anderes als Chinin. Etwas, das jeder zuhause machen kann und etwas, das jeden Tag hergestellt wird. Chinin hat viele Anwendungsmöglichkeiten – es ist Analgetikum, Anästhetikum, antibakteriell, antimikrobiell, antiparasitär, antiseptisch, krampflösend, antiviral, fungizid und vieles mehr. Chinin ist in den Schalen von Grapefruits und Zitronen enthalten.

Nachfolgend das Rezept, um selbst Chinin herzustellen und wie es am besten einzunehmen ist:

Verwende die Schale von 2-3 Zitronen und/oder 2-3 Grapefruits, gib sie in einen Topf und fülle den Topf mit Wasser auf (bis ca. 7cm über die Schalen). Lasse die Mischung für etwa 2 Stunden zugedeckt köcheln. Wichtig: Den Deckel nicht vom Topf nehmen, bis es vollkommen abgekühlt ist, da ansonsten das Chinin entweichen kann.

Da der Tee sehr bitter sein wird, kannst Du ihn bei Bedarf süßen mit Honig oder Zucker. Der Tee kann während des ganzen Tages schluckweise getrunken werden oder auch einen Esslöffel alle paar Stunden. In Kombination auch mit Zink führt dies zu einer schnelleren Heilung.

Spermidin

Spermidin oder auch Monoaminopropylputrescin ist ein biogenes Polyamin. Polyamine sind sogenannte „engständige Aminogruppen“. Es handelt sich also um gesättigte, offenkettige oder cyclische organische Verbindungen.

Spermidin kommt in allen lebenden Zellorganismen vor und ist maßgeblich am Zellwachstum beteiligt. Obwohl seine genaue physiologische Funktion noch nicht geklärt ist, geht man davon aus, dass Spermidin unter anderem an der Bildung von Proteinen und Nukleinsäuren beteiligt ist und dabei etwa zur Membranstabilisierung dient. Die Menge an Spermidin in unserem Körper erhöht sich bei einer Beschleunigung des Stoffwechsels. Die Produktion körpereigenen Spermidins nimmt mit zunehmendem Alter ab. Spermidin hat viele wichtige Funktionen innerhalb des menschlichen Organismus. So trägt das Polyamin unter anderem auch zur normalen Funktion unserer Herzmuskelzellen bei.

Da Virologen an der Charité einen Zusammenhang zwischen den neuen Coronaviren und einer Hemmung der körpereigenen Spermidinproduktion sowie der Autophagie gefunden haben, wird Spermidin derzeit unter anderem auch im Hinblick auf eine Milderung oder Prävention einer Infektion beforscht.

Unabhängig vom Ausgang dieser Untersuchung kann es jedoch so oder so nicht schaden, deiner natürlichen Zellerneuerung mit Spermidin auf die Sprünge zu helfen, denn neben der körpereigenen Produktion von Spermidin können wir das Polyamin auch bequem über Lebensmittel aufnehmen. Achte dafür einfach auf eine vitalstoffreiche Ernährung, die immer mal wieder auch Spermidin enthält.

Besonders spermidin reiche Lebensmittel sind etwa Weizenkeime, Sojabohnen, sehr reife Käsesorten sowie einige Pilze und Kürbiskerne.

CDL / CDS (Chlordioxid)

Für weitere Informationen zu CDL / CDS wird im Webinar vom 15.08.2021 mit Dieter Broers und Andreas Kalcker eingegangen.

Wichtiger Hinweis: Die Einnahme von Vitamin C blockiert die Wirkung von CDL, daher sollte dies nicht gemeinsam eingenommen werden.

Weitere Informationen sind auch online im CDL Forum oder in den Protokollen verfügbar:

Forum: <https://saludprohibida.com/de/>

CDL Protokolle: <https://andreaskalcker.com/de/cds-clo2/protocolos-cds.html>

Telegram Kanal: <https://t.me/saludprohibidaandreaskalcker>

Klinische Studie mit Chlordioxid: <https://andreaskalcker.com/de/Coronavirus/klinische-Studie-mit-Chlordioxid.html>

Löwenzahnblätter (*Taraxacum officinale*)

Die entwickelten Spike-Proteine aus SARS-CoV-2 können durch ein gemeinsames "Unkraut" gestoppt werden, das jedes Jahr aus Rasenflächen ausgerottet wird. Eine deutsche Universitätsstudie ergab, dass der gewöhnliche Löwenzahn (*Taraxacum officinale*) Spike-Proteine daran hindern kann, sich an die ACE2-Zelloberflächenrezeptoren in menschlichen Lungen- und Nierenzellen zu binden. Der Löwenzahnextrakt auf Wasserbasis, der aus den getrockneten Blättern der Pflanze gewonnen wurde, war wirksam gegen das Spike-Protein D614 und eine Vielzahl mutierter Stämme, darunter D614G, N501Y, K417N und E484K.

Der Löwenzahnextrakt verhinderte, dass sich SARS-CoV-2-Spike-Pseudoviruspartikel an Lungenzellen anlagerten, und stoppte einen Entzündungsprozess, der als Interleukin-6-Sekretion bezeichnet wird. Da die Studie *in vitro* durchgeführt wurde, sind weitere klinische Studien erforderlich, um zu verstehen, wie der Löwenzahnextrakt in biologischen Systemen des menschlichen Körpers absorbiert und verwendet wird.

Da Impfstoffe die Herdenimmunität schwächen, versprechen natürliche Kräuter echte Prävention, eine substanziellere Immunität. Löwenzahnextrakt ist eines von vielen Kräutern, die bei einer gesunden Immunantwort helfen. Besser noch, Löwenzahnextrakt könnte Infektionen insgesamt verhindern, indem er den genauen Kanal blockiert, über den sich die Spike-Proteine anlagern und eine virale Replikation verursachen.

Rezept & Dosierung

Die empfohlene Dosierung von Löwenzahnblättern beträgt einen Tee mit 4-10 Gramm in heißem Wasser, bis zu dreimal täglich.

Kiefernadeln

Aus Kiefernadeln kann ein Tee hergestellt werden, also ein Heißwasserextrakt aus Kiefern-, Tannen-, Zedern- oder Fichtennadeln. Vieles deutet darauf hin, darunter auch wissenschaftlich-pharmazeutische Untersuchungen, dass Kiefernadeltee eine Hilfe sein kann bei der Abwehr einer Covid-Infektion und bei einer Spike-Protein-Übertragung durch Geimpfte an Ungeimpfte.

Dieses Gegenmittel gegen die Ansteckung, das den oberen Ebenen des medizinischen Establishments und den Insidern der elitären Klasse seit fast 100 Jahren bekannt ist, heisst Suramin, eine isolierte Verbindung, die ursprünglich aus einem Extrakt aus Kiefernadelöl gewonnen wurde. Es kann jetzt jedoch jeder von dieser Hilfe profitieren, indem er auf die ursprüngliche Herkunft von Suranim zugreift, und sich Kiefernadeltee als Gegenmittel zubereitet, aus den Nadeln der Kiefern, die in immergrünen Wäldern und in den Hinterhöfen vieler Wohnhäuser vorkommen und frei verfügbar sind!

Die ganze pflanzliche Quelle (die Nadeln) ist dem Einzelstoffextrakt (Suramin) überlegen – weil die Nadeln eine vollständige Ergänzung von Phytonährstoffen besitzen, die zahlreiche zusätzliche Vorteile bieten, die das Extrakt nicht bieten kann. Kiefernadeln sind reich an Vitamin C und A, mit zusätzlich zahlreichen anderen Verbindungen, die eine lange Liste von Vorteilen bieten:

Eine koreanische Studie aus dem Jahr 2011 zeigte, dass die Verwendung von Kiefernadeln-Tee der beste Weg ist, um die antioxidativen Vorteile von Kiefernadeln zu nutzen. Die Studie zeigte, dass das im Heisswasserextrakt der Kiefernadel enthaltene Proanthocyanidin und Catechin die besseren antioxidativen Vorteile bietet als die aus chemischen Extraktionsverfahren gewonnenen Substanzen.

Dies sind weitere bekannte Vorteile des Kiefernadeltees und von Tee, der aus anderen Nadelbäumen gemacht wird:

Schmerzlindernd, antibakteriell, antimykotisch, entzündungshemmend, antimikrobiell, antioxidativ, antiseptisch, antitumor, antitussiv, antiviral, aromatisch, adstringierend, abschwellend, entgiftend, desinfizierend, harntreibend, schleimlösend, immunmodulierend, die Durchblutung verbessernd, kräftigend, lymphatisch, entspannend, nervöse Erschöpfung und Müdigkeit lindernd, Muskelkater lindernd, restaurativ, nervenstärkend.

Kiefern-, Fichten-, Zedern- und Tannennadeltee kann am Ende der einfachste Weg sein, um die zahlreichen Vorteile der immergrünen Bäume zu nutzen, zusammen mit einem natürlichen Schutz gegen ungesunde Replikationen der heutzutage auftretenden Spike-Proteine.

Kombiniere nach Belieben mit anderen Kräutern, um weitere Vorteile und Geschmacksrichtungen zu erhalten.

Kieferntee-Rezept & Dosierung:

3 Tassen pro Tag oder mehr von jeder gewünschten Stärke (basierend auf der Menge der Nadeln, die in eine französische Presse oder Teekanne gegeben werden) mit ungefähr 1-3 Esslöffeln Nadeln pro Tasse mit fast kochendem Wasser. Dies ist eine Dosis zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit.

Stärkere Tees mit grösseren Mengen von Nadeln können therapeutisch verwendet werden. Wenn es sich für dein System zu sauer anfühlt (aufgrund des Vitamin C), mässige die Menge und ergänze den Tee mit alkalisierenden Lebensmitteln und dunkelgrünen Kräutern oder Meeress Gemüse.

Ausserdem kann der Tee aus Kiefernadeln auch gut kombiniert werden mit Anis und Fenchelsamen.

Kieferntee-Rezept von Ariana Love in ihrem Artikel:

Für einen starken Immun-Booster empfehle ich Kiefernadeln mit einer beliebigen anderen Kombination aus Zeder und/oder Fichte zu kochen. Ich verwende z.B. im Moment eine Kombination aus zwei Dritteln Kiefern- und einem Drittel Fichtennadeln, weil das in dem Wald neben meinem Haus wächst.

Ich bringe Wasser zum Kochen, genug, um die Nadeln zu bedecken und lege die Nadeln in das heisse Wasser. Ich nehme sie von der heissen Herdplatte und decke die Pfanne sofort ab und drehe den Brenner auf niedrige Hitze herunter. Nach einer Minute stelle ich die Pfanne wieder auf niedrige Hitze und lasse sie 15-20 Minuten köcheln. Lasse den Deckel während des Ziehens zu, das fängt die ätherischen Öle im Wasser ein und verhindert, dass sie verdampfen.

Für eine normale Gesundheit würde ich 3 Gläser pro Tag empfehlen, aber da wir mit Biowaffen angegriffen werden, schlage ich vor, deine Aufnahme auf 6 Gläser pro Tag zu verdoppeln. Du kannst zwischen dem hier angegebenen leichteren Kiefernadeltee und dem stärkeren Tee, den ich zur Stärkung der Immunität empfehle, abwechseln.

Wenn du eine starke Entgiftungsreaktion hast, verwende zunächst weniger Tee, bis dein Körper in der Lage ist, eine stärkere Menge zu verarbeiten.

Strophantin

Strophanthin ist ein Wirkstoff aus der Kletterpflanze *Strophanthus gratus*, die in Teilen von Afrika heimisch ist. Mitte Juli wurde eine weitere altbekannte Substanz mit der Therapie von Covid-19 in Zusammenhang gebracht: Strophanthin. Die Arbeit zählt hier eine Reihe von sehr interessanten Eigenschaften der Substanz auf, besonders in Hinsicht auf seine antiviralen Eigenschaften. So erfahren wir hier zum Beispiel:

- dass unter Strophanthin die Replikation von Influenza A Viren praktisch komplett (99,1 %) unterbunden wird

Andere Viren, bei denen Strophanthin eine Wirkung gezeigt hat, sind Viren mit einer Lipid-Umhüllung, wie Herpes simplex, Vacciniavirus, Murines Leukämievirus, SARS-Coronaviren und andere. Und Letzteres ist ja gerade für SARS-CoV-2 interessant.

Strophanthin hemmt signifikant die Aktivität der viralen mRNA und damit verbunden die Vermehrung von mRNA und die Aktivitäten von viralen Proteinen. Interessant ist, dass diese Effekte beobachtet wurden, nachdem die Viren in die Wirtszellen bereits eingedrungen waren. Zu dem Zeitpunkt vor dem Eindringen in die Wirtszellen zeigte Strophanthin eine Hemmung der viralen mRNA und Proteinaktivität von rund 50 %.

Der Autor kommt zu dem Schluss, dass viele Covid-19-Patienten an Herzproblemen, Bluthochdruck, koronarer Herzerkrankungen oder Herzinsuffizienz leiden. Genau gegen diese Erkrankungen wurde Strophanthin seinerzeit routinemäßig eingesetzt, bevor es von Digitalis, Betablockern und ACE-Hemmern abgelöst wurde.

Der Autor der Arbeit sieht Strophanthin jedenfalls als die ideale Substanz zur Behandlung von Covid-19-Patienten mit Herzproblemen an. Strophanthin kann beziehungsweise sollte in jedem Stadium der Covid-19-Infektion gegeben werden. Er befürwortet auch eine prophylaktische Gabe von Strophanthin, ungeachtet ob bereits Symptome einer Infektion vorliegen oder nicht.

Strophanthin scheint hypothetisch eine interessante Substanz zur Therapie einer schweren Covid-19-Infektion zu sein. Allerdings liegen bislang nur Laborarbeiten und Tiermodelle vor. Es steht also noch der Einsatz einer klinischen Studie aus, die diese vorläufigen Ergebnisse bestätigen kann.

Leider ist Strophanthin so gut wie nicht erhältlich auf dem Markt. Es gibt jedoch die Möglichkeit, es als homöopathisches Mittel einzusetzen.

Weitere hocheffektive Antioxidantien

- Selen
- Coenzym Q10

- Vitamin E
- Resveratrol

Da die Stressbelastung für den Körper enorm ist und Reparaturvorgänge durch Verletzung der Lunge auch auf übermäßigem Niveau laufen, benötigt man darüber hinaus dringend Vitamin C (auch Ascorbinsäure: Stärkt das Immunsystem, schützt die Zellen und unterstützt den Aufbau von Knochen, Zähnen und die Blutbildung) und Zink.

Generell sind Zucker und glutenhaltige Produkte zu reduzieren, bestenfalls zu vermeiden, da sie den Körper unnötig belasten und die Selbstheilungskraft sabotieren. Die säurebildenden Eigenschaften vieler Lebensmittel werden weithin unterschätzt und von der Schulmedizin nahezu gänzlich außer Acht gelassen.

Graphenoxid zerstört Lungengewebe, um Aufschub bei der Reparatur zu erhalten und den Gesamtorganismus bei der Zellerneuerung zu unterstützen, bietet sich eine Chlorophyll -Einnahme an, da es in diesem Bereich unterstützt.

Da viele Abbauprodukte durch die Leber wandern, benötigt man eine Leberreinigung und eine Unterstützung des Entgiftungsorgans. Dazu bietet sich die zusätzliche Supplementierung der Aminosäure L-Carnitin an. Diese kann Leber und Nieren unterstützen und wirkt ebenfalls Brustschmerz entgegen.

Weitere unterstützende Vitamine und Stoffwechselbeschleuniger:

- Folsäure - fördert die Konzentrationsfähigkeit, die Blutbildung und die Neubildung roter Blutkörperchen, die wichtige Helfer bei der Versorgung des Körpers mit Sauerstoff sind.
- Eisen - wirkt Müdigkeit entgegen und ist essentiell für Immunsystem, Reparaturvorgänge im Körper und für das Blut.
- Vitamin A, auch Retinol: Provitamin A zur Bildung roter Blutkörperchen, Haut und der Schleimhäute sowie für die Augen
- Vitamin B1, auch Thiamin: gegen körperliche und mentale Schwäche
- Vitamin B2, auch Riboflavin: zur Bildung der roten Blutkörperchen und Entgiftung
- Vitamin B3, auch Niacin oder Nicotinsäure
- Vitamin B6, auch Pyridoxin: Unterstützt den Aminosäure-Stoffwechsel und die Synthese des Hämoglobins
- Vitamin D
- Carotinoide wie Beta-Carotin, Provitamin A
- Acemannan zur effektiven Ausleitung von Schlacken und Abbauprodukten des Graphenoxids
- Tannin entzündungshemmend und mikrobiell dank Gerbstoffen

Bioverfügbarkeit und warum diese so wichtig ist

Viele der oben genannten Wirkstoffe sollten in bioverfügbarer Zusammensetzung und der richtigen Kombination eingenommen werden, die je nach Alter und gesundheitlicher Kondition variabel abgestimmt werden sollte. Wir empfehlen die Konsultation eines Spezialisten für orthomolekulare Ernährung.

Die meisten Mittel sind pflanzlich, einige auch synthetische chemische Stoffe, aber keine Chemikalien aus pharmazeutischer Sicht oder Medikamente.

Damit sicherst Du Dir einen sehr hohen Pegel an Antioxidantien, der unter normalen Bedingungen hoch ist, aber auch individuell abhängig von Variablen wie zum Beispiel Alter, Bewegung, Gewicht. Da aktuell noch erforscht wird, wie lange die Impfnebenwirkungen oder die Shedding Effekte anhalten, wird empfohlen, langfristig diese Mittel einzunehmen, da die Ausleitung dann dauerhaft angeregt werden kann.

Körpereigene Methoden wie Bewegung, Atemübungen & Meditation

Bewegung in Form von sportlicher Aktivität hilft, wie bereits oben beschrieben, den körpereigenen Glutathion-Spiegel zu heben.

Meditationen und Atemübungen helfen, gestaute Energie im Körper wieder ins Fließen zu bringen und tragen somit ebenfalls zur Ausleitung bei. Dazu kannst Du 528 Hertz DNA Reparatur Musik laufen lassen, welche den Prozess zusätzlich unterstützt.

Atemübungen

Atme einfach: Wie Du Deinen Atem verwenden kannst, um die Heilung während Deiner Genesung zu erleichtern

Du hast vielleicht begrenzte Werkzeuge um Dich herum, aber ein Werkzeug, das Du immer hast, ist Dein Atem. Das Üben von Atemarbeit und Meditation ist ein todsicherer Weg, um Körperschmerzen zu bewältigen, die Du möglicherweise erlebst. Dies ist der perfekte Weg, um sich auszuruhen und Deinem Körper zu ermöglichen, sich zu erholen.

Tiefes Atmen ist eine alte Praxis, die hilft, den Körper zu entspannen, indem sie Muskelverspannungen und Schmerzen in der Nähe reduziert. Tiefe Atemtechniken wirken, indem dem Körper ermöglicht wird, freiwillig das ANS (vegetatives Nervensystem) zu regulieren, was die Herzfrequenz senkt, den Blutdruck reguliert und das Stresshormon Cortisol senkt. Tiefes Atmen ermöglicht es auch, mehr Luft in den Körper zu strömen und kann helfen, Nerven zu beruhigen, Stress abzubauen und Angstzustände zu lindern. Dies kann äußerst hilfreich sein bei Impfnebenwirkungen.

Was die Meditation betrifft, kann die Praxis Deinem Gehirn helfen, Endorphine freizusetzen, die natürliche Schmerzmittel sind. Dies ermöglicht es den Muskeln und Geweben um die Gelenke herum, sich zu entspannen und hilft Deinem Gehirn, in einen ruhigen Zustand zu gelangen. Tatsächlich ergab eine Studie der Harvard Medical School, dass diejenigen, die Achtsamkeit praktizieren, in der Lage sind, Schmerzen um 22% zu reduzieren und antizipatorische Ängste um 29% zu reduzieren. Einige meditative, tiefe Atemtechniken, die Patienten helfen können, Körperschmerzen zu bewältigen, sind:

- **Alternative Nasenlochatmung**

Diese Atemübung ist eine großartige Möglichkeit, Stress abzubauen. Eine Studie des Advanced Centre for Yoga Therapy Education and Research ergab, dass diejenigen, die alternative Nasenlochatmung praktizieren, ihren wahrgenommenen Stresspegel senkten. Diese Form der

Atmung soll auch die Lungenfunktion und die Ausdauer der Atemwege verbessern, die Herzfrequenz senken und das allgemeine Wohlbefinden fördern.

Um diese Übung zu machen, setze Dich in eine bequeme Position mit gerader Wirbelsäule. Wie der Name schon sagt, schließe Dein rechtes Nasenloch mit dem rechten Daumen und atme durch die linke Seite ein. Als nächstes schließe das linke Nasenloch mit Deinem Ringfinger, damit beide Nasenlöcher geschlossen sind und pausieren. Öffne schließlich Dein rechtes Nasenloch und lasse den Atem langsam durch die rechte Seite los und wiederhole es auf jeder Seite für fünf bis zehn Zyklen.

- **Bauchatmung**

Das American Institute of Stress hat erklärt, dass Bauchatmung oder Bauchatmung für 20 bis 30 Minuten pro Tag Angst und Stress reduziert. Tiefe Atmung funktioniert, indem es die Sauerstoffversorgung des Gehirns erhöht und das parasympathische Nervensystem stimuliert, was einen Zustand der Ruhe schafft. Bauchatmung ist so einfach wie es klingt, aber es kann große Vorteile haben. Um diese Technik zu üben, empfehlen wir die folgenden Schritte:

1. Sitze oder liege flach in einer bequemen Position.
2. Lege eine Hand auf Deinen Bauch direkt unter Ihren Rippen und die andere Hand auf Deine Brust.
3. Atme durch die Nase ein und lasse den Bauch die Luft herausdrücken.
4. Atme durch geschürzte Lippen aus.
5. Wiederhole dies drei- bis zehnmal oder nach Bedarf.

- **Box-Atmung**

Box-Atmung, auch quadratische Atmung genannt, ist eine weitere einfache Technik, die langsame, tiefe Atemzüge beinhaltet. Es ist nicht nur ein großartiger Stressabbau, sondern kann auch die Konzentration verbessern. Dies ist die gleiche Art von Atmung, die wir üben, wenn wir im Rhythmus eines Liedes ausatmen, also wenn Du ein Musikliebhaber bist, bist Du wahrscheinlich mit dieser Atemtechnik vertraut, ohne es zu merken. Um die Boxatmung zu üben, empfehlen wir die folgenden Schritte:

1. Schließe die Augen und atme durch die Nase ein, während Du langsam bis vier zählst.
2. Halte beim Zählen den Atem an und versuche, Mund oder Nase nicht zu schließen.
3. Langsam für vier Sekunden ausatmen.
4. Wiederhole ein bis drei Mal oder jeweils vier Minuten lang.

Bioenergetischer Schutz vor Shedding durch Körperfeldharmonisierung Empfehlungen von Klaus-Peter Zeyen, Heilpraktiker, Baubiologe, Ingenieur

Der Heil- und Schutzstein Schungit

Edelsteine, Halbedelsteine und andere Mineralien werden seit jeher von allen Kulturen unseres Planeten in der Naturheilkunde sowohl zur Linderung und Heilung körperlicher Erkrankungen als auch in seelisch/spirituellem Zusammenhang als wohltuende, heilende und schützende Hilfsmittel genutzt.

Der Stein **Schungit**, der hier verwendet wird, ist ein solcher Heilstein. Er wird hauptsächlich in Karelien/Russland (auch Ost-Finnland) gefunden und verarbeitet. Seine seit langer Zeit bekannten Eigenschaften sind u.a. eine schützende und harmonisierende Wirkung gegen Störfelder (E-Smog, Geopathie = Wasseradern, Verwerfungen, Gitternetzlinien) sowie die reinigende und energetisierende Wirkung z.B. auf Wasser und Lebensmittel. Er ist der einzige Mineral-Heilstein, der elektrisch leitend ist. Alle anderen isolieren elektrisch. Dies ist für jeden selbst mit einem üblichen Multimeter testbar.

Neben seinen heilenden Wirkungen hat der **Schungit** die Eigenschaft, negative Energien zwar aufzunehmen, sie jedoch nicht abzugeben. Sie werden sozusagen transformiert. Daher benötigt der **Schungit** in seiner Anwendung keine energetischen Reinigungsprozesse wie z. B. der Bergkristall. Es genügt, den **Schungit** gelegentlich in der Sonne für eine Stunde „aufzuladen“.

Bioenergetisch gesehen ist ein kristallines Gebilde programmierbar, d.h. es ist möglich, energetisch wirksame Frequenzmuster und Daten dauerhaft in einem solchen Gebilde zu speichern und abzurufen bzw. ausstrahlen zu lassen. Nichts anderes passiert mit dem Silizium (Kohlenstoffgruppe im Perioden-System der chemischen Elemente) im Computer, ohne welches dieser nicht funktionsfähig wäre. Und genau diese Speichereigenschaft hat speziell der Kristall **Schungit**, der u.a. über einen recht hohen Kohlenstoffanteil verfügt (i.d.R. ca. 80% und mehr).

Hintergründe für die aktuelle Anwendung des Schungit

Es soll hier nicht in allen Einzelheiten die Erkrankung Covid bzw. die Aus- und Nebenwirkung einer sogenannten „Impfung“ dagegen erläutert und diskutiert werden, dazu gibt es sehr viele und ausführliche Informationen im Internet. Daher hier nur eine kurze Zusammenfassung: Zu SARS-CoV-2 bzw. Covid-19, speziell hier der sogenannten „Impfung“* gibt es vielerlei Studien und Forschungsarbeiten, die auf einen Zusammenhang zwischen den in den sogenannten „Impfstoffen“* aller Hersteller enthaltenen Adjuvantien (dem eigentlichen „Impfstoff“ zugesetzte Stoffe) und elektromagnetischen Strahlungen/Feldern, speziell der gepulsten Funkstrahlung 5G, hinweisen. Ein Beispiel für einen für den Menschen giftigen Zusatzstoff sind sogenannte **Graphene bzw. Graphenoxid**, 6-atomige, zweilagige (2D) Kohlenstoffmoleküle, die unter dem Einfluss solcher Felder magnetische, geradezu computermäßig programmierbare Eigenschaften entwickeln können. Zudem werden neben den die DNA-verändernden Wirkungen der sogenannten „Impfstoffe“ von letzteren bestimmte Proteine (sog. **Spike-Proteine**, also quasi die „Stachel“ auf den uns immer wieder gezeigten, auf dem Graphik-Computer erstellten Bildern, obwohl nachweislich noch niemand das Virus gesehen hat) in den Körper eingebracht, die Thrombosen verursachen und weitere toxische Prozesse im Körper auslösen können (verfolge hierzu u.a. die Veröffentlichungen von Prof. Dr. Sucharit Bhakdi, Dr. Wolfgang Wodarg und vielen anderen).

* Per immer noch aktueller Definition aus der Pharmakologie und Schulmedizin enthält ein „echter“ Impfstoff **immer** den Zielerreger in toter oder lebendiger Form (Tot- bzw. Lebendimpfstoff). Bei den sog. Covid-„Impfstoffen“ handelt es sich nachweislich um gentechnisch

veränderte Substanzen, die keinerlei Virus-Bestandteile von SARS-CoV-2 enthalten, da dieser bis heute nicht in der für bisherige Impfstoffe vorgeschriebenen isolierten und gereinigten Form vorliegt. **Dies hat bis heute kein Wissenschaftler und kein Labor umsetzen können!**

Es ist mittlerweile auch bekannt (teils durch Hersteller wie BioNTech/Pfizer selbst in einer hauseigenen, jedoch öffentlich zugänglichen Studie), dass die verwendeten chemischen und gentechnisch veränderten Stoffe von damit „Geimpften“ auf „Ungeimpfte“ übertragen werden können, das sogenannte **Shedding** (speziell BioNTech/Pfizer verweisen z. B. darauf, dass Schwangere bis mindestens zum dritten Schwangerschaftsmonat keinen Berührungskontakt zu „Geimpften“ haben sollten). Eine solche Übertragung kann durch Hautkontakt oder Tröpfchen geschehen, jedoch auch auf bioenergetischem Weg. Hier spielen neben den elektromagnetischen Eigenschaften der Graphene (die z. B. stark auf gepulste elektromagnetische Strahlung wie 5G reagieren) sicher auch feinstoffliche Aspekte eine Rolle, die vom jeweiligen und individuellen Sensibilitäts- und Stabilitätsgrad eines Menschen („ungeimpft“) abhängen.

Bioenergetik und Quantenfelder – Wie wirkt der Schungit?

Neben den z. B. von Dr. med. Alina Lessenich aufgezeigten körperlichen Ausleitungsmethoden der genannten Hilfsstoffe und des körperlichen Schutzes gegen **Shedding** halten wir es für unabdingbar, auch zusätzlich einen Schutz mittels Bioenergetik und Quantenfeldtechnologien aufzubauen und zu nutzen.

Hier kommt der **Schungit** zum Einsatz. Jedoch belassen wir es nicht allein bei seinen natürlichen Schutzwirkungen, sondern geben ihm aufgrund der besonderen Anforderungen für die Anwendung **Shedding und Ausleitung** noch weitere, spezielle Programme mit auf den Weg. Zunächst wird er jedoch in einem speziellen Verfahren neutralisiert und restrukturiert, um seine Ursprungseigenschaften zu stärken. Jedoch wirkt der Stein im Wesentlichen als Träger der neuen Informationen. Er wird mit ihnen um die speziellen Frequenzspektren und Energiemuster erweitert. Auf der Basis der Erfahrung von HeilpraktikerInnen und energetischen TherapeutInnen werden mit Hilfe sowohl bioenergetischer als auch auf der Quantenmechanik beruhenden aufwendigen Verfahren spezielle Programme auf den Schungit kopiert. Dabei werden außer den rein körperlichen Aspekten auch die feinstofflich-mentalen Ebenen berücksichtigt.

Alle am Stoffwechsel und der Ausleitung von Giftstoffen beteiligten Organe und Körpersysteme werden energetisch unterstützt, um die Aufgaben zu meistern, die toxische Stoffe, die sich im Körper befinden, mit sich bringen. Hierzu wird die gesamte Physiologie dieser Systeme durch Frequenzmuster gestärkt.

In einem weiteren aufwendigen Verfahren werden alle relevanten mentalen und feinstofflichen Aspekte in Form von Frequenzmustern zum Schutz und zur Harmonisierung des körpereigenen Energiefeldes ermittelt und programmiert.

Zusätzlich werden sämtliche uns bekannten Frequenzmuster zur Harmonisierung speziell der **5G Handystrahlung**, aber auch 4G, 3G, WLAN, Bluetooth und weiterer gepulster elektromagnetischer Strahlung ebenso in die Programmierung einbezogen wie auch der niederfrequente und mitunter schädliche Hausstrom (230V, 50 Hz).

Der fertige Schungit-Stein ist entweder eine Scheibe von runder oder anderer, ähnlicher Form (z. B. oval), je nach Lieferung mit Energiegravur versehen und der als Anhänger in Höhe der Thymusdrüse (Herzhöhe) getragen werden sollte. Zudem werden zwei Energie- bzw. Heilsymbole (z. Zt. noch manuell) mit einem Kohlenstoffstift aufgetragen. Zu einem späteren Zeitpunkt werden diese Symbole sichtbar eingraviert sein. Der Schungit sollte als Schutz möglichst dauerhaft getragen werden,

speziell, wenn man körpernahen Kontakt mit Menschen hat, die das Serum gegen Covid injiziert bekommen haben.

Eine Ergänzung zum Stein stellt das Armband aus kleinen Schungiten dar, welches ebenso programmierbar ist. Es sollte möglichst am linken Handgelenk (=Herzseite) getragen werden, da das gesamte Blut des Körpers an dieser Stelle nahe unter der dünnen Haut mehrfach täglich entlangläuft. Die Aufgabe des Steins ist es, die individuellen Körperfelder und feinstofflichen Energiefelder eines Menschen zu stärken, zu harmonisieren und mögliche Übertragungen körperfremder und toxischer Stoffe wie Graphenoxid und Spike-Proteine zu verhindern, mindestens jedoch abzuschwächen. Eine individuelle und persönlich abgestimmte Programmierung ist möglich, jedoch noch wesentlich aufwendiger und teurer als die generalisierte Programmierung, mit der jeder Schungit von uns versehen wird. Diese wirkt universell.

Die Schungit-Steine werden zurzeit (August/September 2021) als glatte Scheibe in rund (30-35 mm Durchmesser, 3 mm Dicke) oder oval (ca. 45x35 mm, Dicke 3-4 mm) oder je nach Lieferung in ähnlicher Form gebohrt mit Band abgegeben. Ebenso sind in sehr begrenzter Auflage Armbänder (wie oben beschrieben) erhältlich. Erwerbbar sind diese speziellen „CV19“-Schungite ausschließlich über Anfragen an RESONANZ & ENERGIE Bioenergetik und Naturheilkunde unter der Mailadresse kontakt@resonanz-energie.de, über die dann auch Kosten und Versandmöglichkeiten zu erfahren sind.

Während der Testphasen haben wir programmierte Steine sowohl hochsensitiven Therapeuten als auch Menschen zur Verfügung gestellt, die häufiger mit „Geimpften“ in Kontakt kommen. Die Rückmeldungen über die Wirkungen waren und sind durchweg positiv und Mut machend. Eine Garantie zur Wirksamkeit bei jedem einzelnen Menschen können wir naturgemäß nicht geben.

Literaturnachweise und Quellen können beim Autor angefragt werden:

RESONANZ & ENERGIE
Bioenergetik und Naturheilkunde
Klaus-Peter Zeyen
Heilpraktiker, Baubiologe
Köln
kontakt@resonanz-energie.de

Klaus-Peter Zeyen studierte Maschinenbau an der RWTH Aachen und war über mehr als zwei Jahrzehnte u.a. auch in leitenden Positionen in der Entwicklung von Schwingungstechnologien, Hybrid- und E-Antrieben in der Automobilindustrie tätig. Schon immer an Energie- und Informationsmedizin interessiert, führte ihn sein (spiritueller) Weg über eine eigene schwere Erkrankung zur Bioenergetik und Naturheilkunde. Heute arbeitet er u.a. als Heilpraktiker auf diesem Gebiet in Köln (www.resonanz-energie.de).

Ergänzende wichtige Hinweise:

Auf dem Gebiet der Energie- und Informationsmedizin sind mit heutigem Stand viele Fragen nach den strengen Regeln der klassischen Schulwissenschaften noch in Untersuchung bzw. aus deren Sicht ungeklärt oder strittig. Dennoch ist die Schwingungsmedizin/Alternativmedizin auf einem sehr guten Weg, sich weiter zu etablieren. Die hier dargestellten Zusammenhänge und Lösungsansätze gehen zum Teil weit über den aktuellen Stand der Wissenschaft hinaus. Die hier dargestellten möglichen Wirkungen bioenergetischer Programmierung und Methoden sind durch die klassische Schulmedizin momentan noch nicht akzeptiert oder anerkannt. Sie ersetzen nicht den gegebenenfalls notwendigen Gang zum Arzt oder Heilpraktiker!

Empfehlung von Ira Psarianou, Therapeutin und Heilerin

Im Laufe meiner über 30-jährigen Arbeit als Therapeutin und Heilerin stieß ich immer wieder auf Grenzen, die mich dazu bewegt haben, mich mit vielen Heilmethoden auseinanderzusetzen. Seit ungefähr 20 Jahren nutze ich die Orgonomie in meinen Behandlungen und arbeite größtenteils aus der Distanz mit Quantenverschränkung.

Leider musste ich feststellen, dass die Blockaden, denen wir heutzutage begegnen, der Luft- und Wasserverschmutzung, aber auch energetischen Manipulationen zuzuschreiben sind. Oft kontaktierten mich Leute aus verschiedenen Regionen mit ähnlichen Beschwerden, die am selben Tag noch auf die gleiche Behandlungsmethode angeschlagen haben. „Es lag etwas in der Luft“. Das machte mich stutzig und ich wollte herausfinden woran das lag. Mein Ergebnis ist eindeutig: Ja, Chemtrails existieren. Daneben gibt es auch eine Menge von Energiefrequenzen, die unser energetisches System negativ beeinflussen und manipulieren (Satelliten, Haarp, Mikrowellen...). Als ein praktischer Mensch ist es für mich unwesentlich, warum und woher diese negativen Einflüsse kommen. Mir ist es nur wichtig, diese zu neutralisieren.

Neuerdings ist eine weitere Quelle der negativen Beeinflussung hinzugekommen: die Impfung. Die in der Impfung enthaltenen Graphenoxide sollen sich im menschlichen Organismus einnisten und durch das Einwirken auf den Hypophysenhinterlappen die Kommunikationsfähigkeit und Informationsverarbeitung manipulieren. Doch nicht nur Graphenoxide, sondern auch Nanopartikel, Toxine und genmanipulierende Substanzen (Spike-Proteine) sind in den diversen Impfstoffen enthalten.

Mit Aphinai habe ich ein Produkt geschaffen, das einen alles umfassenden Schutz bietet und einen harmonischen Energiefluss innerhalb unseres Selbst und in Verbindung mit Allem, was ist, gewährleistet.

Durch die Quantenverschränkung ist Aphinai ein Sender und Empfänger. Somit werden die in der Impfung enthaltenen Fremdstoffe nicht nur aus dem eigenen Körper ausgeleitet, sondern auch aus anderen in der Nähe befindlichen. Auch das sogenannte Shedding, der Geimpften wird durch Aphinai verhindert. Die Aufnahme von Spike-Proteinen, Nanopartikeln und Graphenoxiden ist somit unmöglich. Allein durch ein Foto Ihrer Angehörigen, hinter das Aphinai gestellt, wird die Impfung ausgeleitet und vor Shedding geschützt.

Näheres zu den Aphinai-Produkten finden Sie auf meiner Webseite.

Ich möchte Ihnen dabei helfen, ein gesundes Leben ohne negative Beeinflussung, Manipulation oder auch nur die Sorge darüber, zu leben.

In Liebe,
Ira Psarianou

Link zur Webseite:

[APHIENAI | Energieschutz | Äußere Einflüsse | Orgonprodukte \(energymirali.com\)](#)

Empfehlung von Dr. Heidi Wichmann, Neurobiologin

Bislang „bewiesen“ sind aus der Natur Piniennadeln und Löwenzahnblatt. Man darf hier aber nicht vergessen, dass diese Art von Forschung erstmal in einem Labor möglich sein muss und dann muss es ja auch irgendwie finanziert werden. Es werden nicht viele sein, die explizit danach gucken. Auch Gluthathion etc. ist auch in Wildpflanzen und Algen vorhanden. Letztendlich sollten wir daran denken, dass alles auch in die Natur geht und diese damit umgehen lernen muss. Und das tut sie - zudem wurde die Substanz, die ich untersuchte (DMSP), auch bei senescence accelerated Mäusen untersucht. Hierbei handelt es sich um eine recht stabile genetisch veränderte Labormauslinie (Mutationen werden nicht selten wieder rausgeschmissen, deswegen ist es wichtig eine Labormaus oder Zellen zu nutzen wo die Mutation stabil ist, z. B. auch bis in die nächsten Generationen). Nach ein paar Wochen DMSP-Kur war diese stabile Mutation, die zu Altersgebrechen führt, weg. Es gab keinen Unterschied mehr zu den normalen Kontrollmäusen.

Es gibt nicht viel Forschung zu diesen Wirkungen von Naturstoffen, aber auch CDL wird dies wenigstens triggern und unterstützen.

Ich schütze mich vor Shedding (hatte Symptome nach dem Treffen mit Geimpften) mit dem Heidi Spezial (theoretisch große Menge an DMSP ist darin) und Algenglück OPC, ist wichtig für unsere Adern, es enthält u.a. alle wichtigen Bausteine für unsere Blutadern, die durch die Impfung/Shedding geschädigt werden. Ich nutze dies oder CDL, nicht beides zusammen, damit ich unterscheiden kann was generell hilft. Generell würde ich aber alles nehmen (CDL und Algen separat), ich teste nur aus.

Auch mein Hund bekommt Heidi Spezial und CDL - wir fahren sehr gut damit. Freunde von mir fahren damit auch problemfrei in Gegenwart von Geimpften. Aber - wie immer - ist das mit der Zusammenarbeit schwierig. Dr. Margareta Griesz-Brisson testet dies bald in ihrer Praxis in London, damit wir Daten kriegen. Dort sind viel mehr geimpft als hier und sie hat die Möglichkeiten dies zu dokumentieren, nur gibt's Probleme mit der Post.

Zudem die Graphensache - auch das werden Algen mit Sicherheit aus den Körper rauskriegen. Es wird schon lange auch in Chemtrails etc. eingesetzt und sie kennen sich sicherlich damit aus. Auch erwarte ich eine schnellere „Inaktivierung“ des (Teufels-)Zeugs durch sie. Besonders in den Lungen soll es stabile Fremdkörper bilden, die nicht mehr rausgehen. Das glaub ich aber nicht. Es ist zwar für uns anstrengend, aber die Natur ist so in der Fülle wie nie zuvor (aber nur die Wildpflanzen, Kulturpflanzen sind nicht so der Knaller) und wie immer werden sie es an uns weitergeben.

Also: CDL, Heidi Spezial und Algenglück OPC (ist mit Vit. D, auch wichtig, ein Genregulator u.a.).

Heidi Spezial hab ich nicht im Shop, da ich eine enorme Menge meines entwickelten Kokos-Algenöls und meines Algenextrakts darin habe. Er enthält von Natur aus eine große Menge an Schwefelverbindungen wie DMSO, DMSP etc.

Liebe Grüße

Heidi

Dr. Heidi Wichmann studierte Biologie mit den Schwerpunkten Neurobiologie und marine Naturstoffe und hat sich auf Algen spezialisiert. Die Autorin veröffentlichte 2017 das Buch „Was

Algen, ein gesundes Gehirn und Wale miteinander zu tun haben“ und widmet sich nun der Entwicklung von algenbasierten Nahrungsergänzungsmitteln, welche traditionelles Wissen mit aktueller Forschung vereinen. Insbesondere die Wirkung von Algen auf die Zirbeldrüse sind ihr Forschungsschwerpunkt. Weitere Informationen:

<https://www.extremnews.com/lifestyle/produkte/3c471825ababa55>

Link zur Webseite: [Dr. Wichmann Shop \(dr-wichmann.com\)](http://dr-wichmann.com)

Protokoll zur Ausleitung der Corona-Impfungen und zum Schutz vor dem Shedding-Phänomen (Stand 25.7.21)

Dr. Alina Lessenich

Dieses Protokoll befindet sich in der ständigen Weiterentwicklung, weitere Infos findet Ihr

hier: Telegram: <https://t.me/dralinalessenich>

Webseite: <https://www.drlessenich.com>

Dieses Protokoll ist dazu gedacht, geimpften Menschen Möglichkeiten und Wege aufzuzeigen, um sich vor den negativen Wirkungen der Coronaimpfung zu schützen, und die Impfung so weit wie möglich wieder auszuleiten.

Diese Anleitung kann darüber hinaus auch von ungeimpften Menschen genutzt werden, um sich vor dem sogenannten „Shedding-Phänomen“, also Symptomen, die bei ungeimpften Menschen nach Kontakt mit geimpften Menschen auftreten, zu schützen.

Zum Wirkmechanismus der Coronaimpfung:

Alle in Europa verwendeten Impfstoffe, also die Impfstoffe der Firmen Biontech/Pfizer, Moderna, AstraZeneca und Johnson und Johnson, enthalten synthetisches genetisches Material des Coronavirus, welches die Zellen von Geimpften dazu veranlasst, das Spike-Protein, ein Hüllprotein des Coronavirus, zu produzieren.

Im nächsten Schritt bildet der Körper dann Antikörper gegen dieses Spike-Protein, die bei Kontakt mit einem Coronavirus dieses unschädlich machen sollen.

Mittlerweile ist bekannt, dass das Spike-Protein nach der Impfung im Körper von Geimpften zirkuliert, und sehr wahrscheinlich über die Atemluft, über die Haut und über Körperflüssigkeiten, wie Schweiß, Speichel oder Sperma, ausgeschieden wird. Ein Phänomen, welches als „Shedding“ bezeichnet wird.

Das Spike-Protein kann sowohl im Körper von geimpften, als auch von ungeimpften Menschen zu immensen Problemen führen, da dieses Protein alleine der Hauptauslöser der Coronasymptomatik zu sein scheint, und da es in der Lage ist, den Körper über verschiedene Mechanismen zu schädigen.

Hier ein paar Beispiele für die möglichen negativen Wirkungen der Impfstoffe und des Spike-Proteins:

1. Zunächst besteht bei allen Impfstoffen die Gefahr eines Einbaus in unsere DNA. Sollte dieses geschehen, so bestünde unter anderem ein erhöhtes Krebsrisiko und auch die Möglichkeit, dass die Zellen eines geimpften Menschen dauerhaft Spike-Protein produzieren, wodurch diese langfristig den negativen Wirkungen des Spike-Proteins ausgesetzt wären.
2. Das Spike-Protein kann zu Entzündungsprozessen in der Lunge, am Herzen oder in den Gefäßwänden (wodurch es zu Blutgerinnseln kommen kann) führen, vor allem ausgelöst durch die Bindung des Spike-Proteins an bestimmte Rezeptoren, die sogenannten ACE2-Rezeptoren, in diesen Geweben.
3. Ein weiterer Mechanismus, über den das Spike-Protein, bzw. die gegen das Spike-Protein gebildeten Antikörper, die Gesundheit beeinträchtigen können, ergibt sich aus der Ähnlichkeit des Spike-Proteins zu menschlichen Proteinen. Die Impfung kann zur Bildung von Autoantikörpern, also zur Bildung von Antikörpern, die sich gegen den eigenen Körper richten, und damit zu Autoimmunerkrankungen führen. Beispiele hierfür sind:
 - die ITP, die idiopathische thrombozytopenische Purpura, ein Mangel an Thrombozyten, an Blutplättchen, da diese von Autoantikörpern zerstört werden, wodurch es zu Blutungen und Schlaganfällen kommen kann
 - das Guillain-Barré-Syndrom, eine Form von Polyneuropathie, bei der es unter anderem zu Muskelschwäche kommt
 - die autoimmunhämolytische Anämie, bei der es zur Zerstörung der roten Blutkörperchen kommt
 - oder Hashimoto, eine Autoimmunerkrankung der Schilddrüse, um nur einige Beispiele zu nennen
4. Die Ähnlichkeit des Spike-Proteins zum Syncytin, einem Protein, welches zur Bildung der Plazenta benötigt wird, könnte über Autoantikörper gegen Syncytin zu Unfruchtbarkeit führen.
5. Eine weitere Gefahr der Coronaimpfung ist das Entstehen einer ADE (Antibody-Dependent Enhancement), einer antikörperabhängigen Verstärkung. Hier kann es aufgrund einer Besonderheit der gegen Coronaviren gebildeten Antikörper dazu kommen, dass bei Kontakt mit einem Coronavirus, dieses durch die Antikörper nicht unschädlich gemacht wird, sondern, dass die gegen das Coronavirus gerichteten Antikörper, ganz im Gegenteil dazu führen, dass es zu einem besonders schweren Krankheitsverlauf mit Zytokinsturm (überschießende Immunreaktion) und massiven entzündlichen Prozessen in den Atemwegen bis hin zu Todesfällen kommt.
6. Eine Gesundheitsgefahr, die nur von den mRNA-Impfstoffen, also den Impfstoffen der Firmen Biontech/Pfizer und Moderna, ausgeht, ergibt sich aus der Verwendung von Lipidnanopartikeln in diesen Impfstoffen. Zum einen enthalten diese Impfstoffe PEG (Polyethylenglykol), auf welches ca. 70% der Bevölkerung bereits allergisch reagieren. Dieses kann allergische Reaktionen, bis hin zum anaphylaktischen Schock auslösen. Zum anderen enthalten die mRNA-Impfstoffe kationische Lipide, welche extrem zelltoxisch sind und starke Entzündungsreaktionen hervorrufen können.

7. Vor kurzem wurde an der Universität von Almeria in Spanien eine Ampulle des Biontech/Pfizer Impfstoffes auf ihren Inhalt hin untersucht. Das Ergebnis: der Hauptbestandteil in dieser Ampulle war Graphenoxid. Dieses kann Entzündungen der Schleimhäute, bis hin zu Lungenentzündungen, einen Verlust des Geruchs- und Geschmackssinnes und Blutgerinnsel verursachen, und die Reserven unseres Entgiftungsmoleküls Glutathion verbrauchen. Außerdem führt es zu starken magnetischen Eigenschaften des Körpers, könnte also eine Erklärung für den Magnetismus sein, der sich bei vielen geimpften Menschen nach der Impfung ausbildet. Hierzu wird es in Kürze sicher weitere Erkenntnisse geben.

Allen diesen Gefahren sind Menschen mit großer Wahrscheinlichkeit ausgesetzt, wenn sie sich impfen lassen.

Aber auch ungeimpfte Menschen berichten zu Tausenden über Symptome, wie etwa verstärkte Regelblutungen, starke Regelschmerzen, Hautausschläge, Schwindel, Herzprobleme etc., nach Kontakt mit Geimpften.

Hier scheint also tatsächlich eine Übertragung von Spike-Protein (oder irgendeines anderen Moleküls) stattzufinden, die auch bei Ungeimpften zu gesundheitlichen Problemen führen kann.

Was können wir tun?

Oberste Priorität sowohl bei der Impfausleitung, als auch beim Schutz vor bzw. der Behandlung von Shedding-Symptomen, ist es, den Körper vor den negativen Wirkungen des Spike-Proteins zu schützen, und ihn dabei zu unterstützen, das Spike-Protein möglichst schnell abzubauen und auszuscheiden.

Bei Geimpften kommen die Entgiftung von/der Schutz vor Lipidnanopartikeln und eventuell Graphenoxid hinzu.

Zu den allgemein unterstützenden Maßnahmen gehören:

- Eine Ernährung, die weder Entzündungen Vorschub leistet, noch das Immunsystem aktiviert, das heißt: Zucker, tierische Eiweiße, wie Fleisch, Fisch, Eier oder Milchprodukte, verarbeitete Lebensmittel, GMOs, also gentechnisch veränderte Lebensmittel, Gluten, und toxische Fette, wie zum Beispiel Rapsöl, sollten zumindest reduziert, falls möglich sogar ganz vermieden werden.
- Des Weiteren helfen intermittierendes Fasten und Saunagänge dabei, die Autophagie, den natürlichen Prozess der Beseitigung abnormer Zellen und beschädigter Proteine, anzukurbeln. Die Autophagie leistet einen entscheidenden Beitrag zum Abbau des Spike-Proteins und zur Beseitigung der durch dieses Protein geschädigten Zellen, wird jedoch insbesondere durch Viren, wie MERS, SARS-COV-1 und SARS-COV-2, gestört. Hier können intermittierendes Fasten und Saunagänge Abhilfe schaffen, indem sie die

Autophagie anregen.

Saunagänge verstärken die körpereigene Entgiftung und helfen durch die hohen Temperaturen dem Körper auch dabei, Erreger zu beseitigen. Des Weiteren kommt es zur Bildung von Hitze-Schock Proteinen, welche fehlgefaltete Proteine, wie das durch die Impfung gebildete Spike-Protein, der Autophagie zuführen.

Jedem zugänglich und extrem effektiv ist das intermittierende Fasten. Hierfür wird das Zeitfenster, in welchem Nahrung aufgenommen wird, auf ca. 6 bis 8 Stunden verkleinert. Die restliche Zeit trinkt man lediglich Wasser. Intermittierendes Fasten wirkt bekanntermaßen Entzündungen und Autoimmunreaktionen effektiv entgegen.

Substanzen, die uns vor dem Spike-Protein und seinen Wirkungen schützen können:

Da unsere Nahrungsmittel heute zu Tage nur noch sehr geringe Mengen an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen enthalten, gleichzeitig jedoch unser Bedarf an diesen Mikronährstoffen durch die enormen Mengen an Umweltgiften, denen wir täglich ausgesetzt sind, enorm gestiegen ist, ist eine Supplementierung unerlässlich geworden.

In Bezug auf die Coronaimpfung und das toxische Spike-Protein sollten wir Supplemente aber auch nutzen um:

- das Spike-Protein, welches im Körper als Toxin wirkt, direkt unschädlich zu machen
- die negativen Wirkungen von Spike-Protein, Lipidnanopartikeln und eventuell Graphenoxid zu verhindern oder rückgängig zu machen
- eine schnelle Entgiftung zu unterstützen und
- das Immunsystem zu stärken

Hochdosiertes Vitamin C:

Vitamin C ist unser wichtigstes Antioxidanz, welches unsere Biomoleküle, wie zum Beispiel unsere DNA und unsere Zellmembranen, vor Oxidation schützt und diese Oxidation sogar wieder rückgängig machen kann, indem es ihnen die fehlenden Elektronen spendet. Zudem ist es in der Lage, Viren, Bakterien und Toxine auch direkt unschädlich zu machen.

Ich zitiere aus einem Artikel von Dr. Thomas Levy, vom 21. Juni dieses Jahres, in welchem es um die Neutralisierung des Spike-Proteins geht:

„Vitamin C sorgt für eine starke, allgemeine Unterstützung des Immunsystems, während es die Heilung geschädigter Zellen und Gewebe optimal unterstützt. Klinisch ist es das stärkste Antitoxin, welches jemals in der Literatur beschrieben wurde, und es wurde bislang kein Fall publiziert, in welchem eine akute Vergiftung bei richtiger Verabreichung nicht durch Vitamin C neutralisiert werden konnte.“

Die kontinuierliche Einnahme hoher Dosen an Vitamin C in all seinen Formen wird sich als die nützlichste Intervention herausstellen, wenn wir es mit einer großen Menge zirkulierenden

toxischen Spike-Proteins zu tun haben.“

Soviel zur Bedeutung des Vitamin C, welches entsprechend des Multi-C Protokolls von Thomas Levy eingenommen werden sollte. Das heißt, empfehlenswert wäre eine tägliche Einnahme von 6 bis 12g Vitamin C, verteilt auf liposomales Vitamin C, Natriumascorbat und Ascorbylpalmitat.

In akuten Fällen sollten diese Mengen mehrfach täglich eingenommen werden (siehe hierzu auch folgendes Video: https://www.youtube.com/watch?v=i_Ds09avoXw).

Multi-C Protokoll:

Liposomales Vitamin C für den intrazellulären

Bereich 3 bis 6g, 3x tgl 2 bis 4 Kapseln

<https://de.iherb.com/pr/dr-mercola-liposomal-vitamin-c-500-mg-180-capsules/56881?rcode=CCF8451>

Natriumascorbatpulver für den extrazellulären Bereich

Mehrere Gramm täglich, mehrmals täglich ½ Teelöffel in Wasser oder Saft

<https://de.iherb.com/pr/now-foods-sodium-ascorbate-powder-8-oz-227-g/795?rcode=CCF8451>

Fettlösliches Ascorbylpalmitat

1 bis 3g täglich, 1 -3 Kapseln morgens und abends

<https://de.iherb.com/pr/now-foods-ascorbyl-palmitate-500-mg-100-veg-capsules/407?rcode=CCF8451>

Im Akutzustand können diese Mengen beliebig erhöht werden!

Magnesium:

Magnesium ist an ca. 80% aller Stoffwechselfunktionen, an unserer Energieproduktion und an der Produktion von Eiweißen und unserer Erbsubstanz beteiligt.

Außerdem wirken Vitamin C und Magnesium synergistisch, verstärken sich also gegenseitig in ihrer Wirkung, wenn es darum geht, erhöhten intrazellulären oxidativen Stress abzubauen und Viren oder Bakterien abzutöten.

Da es ca. 80% der Bevölkerung an Magnesium mangelt, ist eine tägliche Substituierung von zumindest 300 bis 400mg essentiell, viele Menschen müssen für eine ausreichende Versorgung heutzutage aber sogar 600 bis 1000mg Magnesium am Tag einnehmen.

Achtung !:

Bei Magnesium ist eine Überdosierung möglich, diese zeigt sich in Müdigkeit, Blutdruckabfall, Muskelschwäche, nachlassenden Reflexen und abgeflachter Atmung.

Magnesium hat jedoch bei oraler Aufnahme einen sehr großen Sicherheitsbereich und in der Regel sind Menschen mit normaler Nierenfunktion vor einer Überdosierung geschützt, da es zu langsam durchfallkommt, bevor eine generalisierte Magnesiumtoxizität entsteht.

Kritisch werden kann es allenfalls bei eingeschränkter Nierenfunktion und bei - vor allem älteren - Patienten mit chronischer Verstopfung.

Besonders empfehlenswert ist die Einnahme von Magnesiumglycinat, in welchem das Magnesium an die Aminosäure Glycin gebunden ist. In dieser Form ist Magnesium sehr gut bioverfügbar und absorbierbar. Außerdem benötigt unser Körper Glycin für die Synthese unseres wichtigsten Entgiftungsmoleküls Glutathion und für die Synthese von Kollagen, so dass eine zusätzliche Glycinquelle immer eine gute Idee ist.

Magnesiumthreonat ist eine Form von Magnesium, die dafür entwickelt wurde, die Blut-Hirn-Schranke zu überwinden und damit die Hirnleistung positiv zu beeinflussen und neurologischen Erkrankungen entgegenzuwirken.

Liposomales Magnesium wird, wie alle liposomalen Produkte, direkt in die Zellen hineintransportiert, wo es benötigt wird.

Einen kleinen Warnhinweis hierzu: Nehmen wir nur liposomales Magnesium ein, statt des konventionellen, so wird sich eine Überdosierung nicht durch Durchfall bemerkbar machen, da es direkt in der Zelle landet.

Deshalb hier bitte vorsichtig sein mit der Anwendung und nicht 1000mg liposomales Magnesium einnehmen - das könnte zu Problemen führen !

Man kann das Magnesium abends vor dem Schlafengehen einnehmen, da es beruhigend und entspannend wirkt und für guten Schlaf sorgt. Für manche Menschen ist es aber besser, eine höhere Dosis an Magnesium über den Tag verteilt einzunehmen.

Ein Einnahmebeispiel:

- 200mg Magnesiumglycinat am Morgen
- 200mg liposomales Magnesium am Mittag
- 200mg Magnesiumglycinat nach dem Sport
- 150 mg Magnesiumthreonat vor dem Schlafengehen

Bezugsquellen:

Magnesiumglycinat, Tabletten mit 100mg Magnesium

<https://de.iherb.com/pr/now-foods-magnesium-glycinate-180-tablets/88819?rcode=CCF8451>

Magnesiumglycinat, Kapseln mit 200mg Magnesium

<https://de.iherb.com/pr/naturelo-magnesium-glycinate-chelate-200-mg-120-vegetarian-capsules/97676?rcode=CCF8451>

Magnesiumthreonat in Pulverform

<https://de.iherb.com/pr/life-extension-neuro-mag-magnesium-l-threonate-tropical-punch-3-293-oz-93-35-g/78401?rcode=CCF8451>

Liposomales Magnesium

https://www.actinovo.com/de/liposomales-magnesium?awc=20326_1618842858_7019e3d82300b7ee70f88e01f666fd30&utm_source=awin&utm_medium=referral&utm_content=linkbuilder

Vitamin D:

Gerade in Zeiten von Corona hat das Wissen um die Wirksamkeit und die Dosierung von Vitamin D eine enorme Bedeutung.

Leider wird uns von offizieller Seite nicht gesagt, wie wichtig Vitamin D für unser Immunsystem und für die Infektionsprophylaxe ist. Dabei lassen sich die allermeisten Infekte durch eine tägliche Vitamin-D Einnahme verhindern und, sollte man dennoch erkranken, so ist bei ausreichend hohem Vitamin-D Spiegel mit einem viel mildereren Verlauf zu rechnen.

Ein Vitamin-D Spiegel zwischen 60 und 80ng/ml ist als gut zu bezeichnen, hervorragend wäre ein Spiegel zwischen 80 und 100ng/ml (einige Ärzte für funktionelle Medizin plädieren sogar für einen Vitamin-D Spiegel zwischen 100 und 120ng/ml).

Da in unseren Breitengraden ein Großteil der Bevölkerung einen Vitamin-D Mangel hat, ist in vielen Fällen eine tägliche Einnahme von 5000 bis 10 000 IE Vitamin D erforderlich, um einen ausreichend hohen Spiegel zu erreichen und zu erhalten.

Um die erforderliche tägliche Dosis zu bestimmen, sollten Blutkontrollen durchgeführt werden.

Bezugsquellen:

Vitamin D

5000 IE/Tag, 1 – 2 Kapseln/Tag (je nach Bedarf)

<https://de.iherb.com/pr/now-foods-high-potency-vitamin-d-3-125-mcg-5-000-iu-120-softgels/10421?rcode=CCF8451>

Vitamin D und K kombiniert

2500 IE/100µg, 5 Tropfen täglich (oder mehr, je nach Bedarf)

<https://de.iherb.com/pr/now-foods-liquid-d-3-mk-7-1-fl-oz-30->

[ml/91613?rcode=CCF8451](https://de.iherb.com/pr/life-extension-super-k-elite-30-softgels/90369?rcode=CCF8451)

Vitamin K:

Eine Einnahme von Vitamin D sollte immer zusammen mit Vitamin K erfolgen.

Ein gutes Vitamin K Produkt sollte sowohl Vitamin K1, als auch Vitamin K2, mit den Unterformen Menaquinone 4, MK-4, und Menaquinone 7, MK-7, enthalten.

Ähnlich wie Vitamin C, so wird auch Vitamin K selbst in extrem hohen Dosen nicht toxisch, und eine Einnahme hoher Dosen ist durchaus angebracht, um eine optimale Wirkung zu erlangen.

Bezugsquelle:

Vitamin K

1 Kapsel am Tag

<https://de.iherb.com/pr/life-extension-super-k-elite-30-softgels/90369?rcode=CCF8451>

Glutathion:

Glutathion ist nicht nur eines unserer wichtigsten Antioxidantien, sondern wird oft auch als „Master Detoxifyer“, als „Meister der Entgiftung“, bezeichnet. Aus diesem Grund findet man auch die größten Mengen an Glutathion in der Leber, unserem wichtigsten Entgiftungsorgan.

Glutathion ist essentiell für die Entgiftung des Spike-Proteins und der Lipidnanopartikel und solltesich die Vermutung, dass die Coronaimpfstoffe Graphenoxid enthalten, bestätigen, so wird die Glutathion-Einnahme umso wichtiger werden, da das Graphenoxid unsere Glutathionreserven verbraucht.

Da Glutathion aus konventionellen Glutathionpräparaten zum größten Teil bereits im Magen-Darm-Trakt abgebaut wird und so den Wirkort, zum Beispiel die Leber, nicht erreicht, müssen wir, um den Glutathionspiegel zu erhöhen, entweder ein liposomales Glutathionpräparat wählen oder die körpereigene Glutathionproduktion erhöhen, was über die Einnahme von Sulforaphan möglich ist.

Achtung !:

Auch Sulforaphan zerfällt sehr schnell, deshalb muss man ein Produkt wählen, welches zusätzlich das Enzym Myrosinase enthält, so dass Sulforaphan erst im Verdauungstrakt gebildet und direkt aufgenommen wird.

Ein solches Produkt ist das Broccomax.

Bezugsquellen:

Sulforaphan

35mg täglich, 2 Kapseln 30 Min vor einer Mahlzeit

<https://de.iherb.com/pr/jarrow-formulas-broccomax-120-delayed-release-veggie-caps/68704?rcode=CCF8451>

Liposomales Glutathion

In Kapselform, 500mg, 1xtgl 2 Kapseln

<https://de.iherb.com/pr/codeage-antioxidant-liposomal-glutathione-60-capsules/104057?rcode=CCF8451>

oder in flüssiger Form, 400mg, 1xtgl 10ml

<https://www.awin1.com/cread.php?awinmid=20326&awinaffid=860107&ued=https%3A%2F%2Fwww.actinovo.com%2Fen%2Fliposomal-glutathione>

Quercetin und Zink:

Neben anderen wichtigen Funktionen ist Zink in der Lage, die Virusreplikation zu blockieren, indem es die RNA-abhängige-RNA-Polymerase innerhalb der Zelle hemmt.

Bei der Behandlung einer Coronaerkrankung mit Hydroxychloroquin (HCQ) ist Zink essentiell für die Wirkung – HCQ alleine kann die gewünschte Wirkung nicht erzielen

(<https://americasfrontlinedoctors.org/treatments/hydroxychloroquine/treatment-protocols/>)

Das HCQ agiert als Zink-Ionophor und transportiert das Zink in die Zelle hinein, wo dieses dann seine Wirkung entfalten und die Virusvermehrung blockieren kann.

Menschen, die keinen Zugang zu Hydroxychloroquin haben, können das HCQ durch Quercetin, einen Pflanzenfarbstoff, der antiviral und antientzündlich wirkt, ersetzen, da auch dieses, vor allem in Kombination mit Vitamin C, als Zink-Ionophor wirkt.

Die regelmäßige Einnahme von Quercetin und Zink ist insbesondere für geimpfte Menschen wichtig.

Denn bei geimpften Menschen kann es durch die antikörperabhängige Verstärkung bei Kontakt mit dem Wildvirus zu einem besonders schweren Verlauf der Coronaerkrankung kommen.

Je größer die Viruslast, die auf einen geimpften Menschen einwirkt, desto stärker die überschießende Immunreaktion seines Körpers.

Das heißt, für geimpfte Menschen ist es extrem wichtig, dass sie möglichst nicht mehr an Corona erkranken und dass, wenn sie mit einem Coronavirus in Kontakt kommen, dieses sich möglichst nicht in ihrem Körper vermehren kann.

Da die Kombination aus Quercetin und Zink diese Vermehrung verhindert, ist eine regelmäßige Einnahme für geimpfte Menschen enorm wichtig.

Die wichtige Wirkung von Quercetin in Bezug auf das Spike-Protein ergibt sich aus seiner Wirkung auf den ACE2-Rezeptor. Quercetin verhindert die Bindung des Spike-Proteins an diesen Rezeptor und verhindert somit auch einen Teil seiner schädigenden Wirkungen.

Bezugsquellen:

Zink

50mg, 1 Tablette/Tag

<https://de.iherb.com/pr/solgar-zinc-50-mg-100-tablets/14385?rcode=CCF8451>

Achtung !:

Bei Einnahme eines Multivitaminpräparates, welches ebenfalls Zink enthält, ist die Menge des Zink-Monopräparates entsprechend anzupassen !

Für diesen Fall hier ein Präparat mit 25mg

Zink25mg, 1 Kapsel/Tag

<https://de.iherb.com/pr/nutricology-zinc-picolinate-60-vegetarian-capsules/36530?rcode=CCF8451>

Quercetin

500mg täglich, 2xtgl 1 Kapsel

<https://de.iherb.com/pr/life-extension-optimized-quercetin-250-mg-60-vegetarian-capsules/17716?rcode=CCF8451>

Kiefernadeltee und Nattokinase zum Schutz vor Blutgerinnseln:

Kiefernadeltee:

Kiefernadeltee enthält extrem viel Vitamin C und ist eines der stärksten bekannten Antioxidantien. Er wirkt antiviral, antibakteriell, antifungal (gegen Pilze), und antientzündlich und soll auch Parasiten abtöten.

Des Weiteren hat er eine sehr positive Wirkung bei der Therapie von Atemwegserkrankungen und löst Schleim.

Besonders wichtig, was die negativen Wirkungen des Spike-Proteins angeht, ist der Gehalt an Shikimisäure und Suramin.

Shikimisäure wird aus Sternanis extrahiert, um das Grippemittel Tamiflu herzustellen, ist aber auch in Kiefernadeln enthalten, und wirkt - genauso wie Suramin - der Bildung von Blutgerinnseln entgegen.

Man kann reinen Kiefernadeltee trinken oder aber die Kiefernadeln noch mit Sternanis und

Fenchel, welche ebenfalls beide Shikimisäure enthalten, kombinieren.

Achtung !:

Schwangere sollten bitte in keinem Fall Kiefernadeltee trinken, weil er eventuell zu Aborten führen kann !

Bezugsquellen:

https://www.etsy.com/de/listing/1002089692/bio-kiefernadel-tee-o-kiefernadel-o?ga_order=most_relevant&ga_search_type=all&ga_view_type=gallery&ga_search_query=pine+needle+tea&ref=sc_gallery-1-1&from_market_listing_grid_ad=1&plkey=9b065a670f210b7084dd15fcd3dc979a1b11c2b5%3A1002089692

<https://www.awakening-worldwide.nl/product/4721144/mercy-s-pine-needle-tea-500ml>

Bezugsquelle Tee mit Kiefernadel, Sternanis und Fenchel:

<https://www.awakening-worldwide.nl/product/4732998/mercy-s-pine-needle-star-anise-fennel-tea-500ml>

Nattokinase:

Nattokinase ist ein Enzym, welches aus Natto, einem japanischen Gericht bestehend aus fermentierten Sojabohnen, extrahiert wird.

Dieses Enzym ist in der Lage, Blutgerinnsel aufzulösen und Arterienwände von arteriosklerotischen Plaques zu befreien.

Studien zeigen, dass es den Blutfluss im Körper um bis zu 62% steigern kann.

Achtung !:

Nattokinase sollte nicht zusammen mit Blutverdünnern eingenommen werden !

Bezugsquelle:

Nattokinase

100mg täglich, 1x tgl 1 Kapsel

<https://de.iherb.com/pr/now-foods-nattokinase-100-mg-120-veg-capsules/11904?rcode=CCF8451>

Omega-3:

Omega-3 Fettsäuren sind essentiell für höhere Hirnfunktionen, wie abstraktes Denkvermögen, Konzentrationsfähigkeit, Erinnerungsvermögen und Sozialverhalten.

Besonders wichtig im Zusammenhang mit COVID und COVID-Impfstoffen ist jedoch vor allem ihre Wirkung auf die Herz- und Gefäßgesundheit. Sie senken den Blutdruck, fördern die Durchblutung

undwirken sich positiv auf die Fließfähigkeiten des Blutes aus.

Fernen hemmen sie entzündliche Vorgänge im Körper.

Studien zeigen, dass bei 75% der Bevölkerung ein Mangel an Omega-3 Fettsäuren besteht, der durch Substituierung behoben werden sollte.

Achtung !:

Es müssen Omega-3 Fettsäuren aus marinen Quellen, aus Fischöl oder Algenöl, sein, da unser Körper nicht in der Lage ist, die pflanzliche Omega-3 Fettsäure Alpha Linolensäure in die längerkettigen Omega-3 Fettsäuren EPA – Eicosapentaensäure – und DHA – Docosahexaensäure -, umzuwandeln.

Die tägliche Dosis an EPA und DHA sollte nicht unter 2000mg liegen.

Bezugsquelle:

Omega-3

2000mg täglich, beim Öl (auch als Kapsel erhältlich) entspricht das 1x tgl

5ml <https://www.norsan.de/?norsan=433>

NAC:

NAC (N-Acetylcystein) ist eine Vorstufe von Glutathion, hat aber zudem auch eigenständige Wirkungen in Bezug auf COVID und das Spike-Protein.

Es wirkt antiviral, antientzündlich und wirkt überschießenden Immunreaktionen entgegen. Außerdem schützt es vor Lungenschäden und Blutgerinnseln.

NAC sollte nicht nur bei einer Coronaerkrankung, sondern auch begleitend zur Ausleitung der Coronaimpfstoffe und als Schutz vor einem Shedding des Spike-Proteins eingenommen werden.

Bezugsquelle:

N-Acetylcystein

600mg täglich, 1x tgl 1 Kapsel

<https://de.iherb.com/pr/source-naturals-n-acetyl-cysteine-600-mg-120-tablets/1291?rcode=CCF8451>

Multivitamin:

Wichtig wäre auch die Einnahme eines Multivitaminpräparates, um die Grundversorgung mit Selen, Jod, Vitamin A, Vitamin E, B-Vitaminen, Spurenelementen etc. zu gewährleisten.

Ein solches Präparat, welches angemessene Mengen dieser Mikronährstoffe enthält, wäre:

Bezugsquelle:

Multivitamin

1 Tablette am Tag

<https://de.iherb.com/pr/life-extension-one-per-day-tablets-60-tablets/86016?rcode=CCF8451>

Dieses sind die Maßnahmen, welche man selber Zuhause durchführen kann, um sich, geimpft oder ungeimpft, vor den Folgen des Spike-Proteins zu schützen.

Wie lange sind diese Maßnahmen erforderlich ?

Solange das Spike-Protein im Körper geimpfter Menschen zirkuliert, solange sollten diese ihren Körper auch vor seinen schädigenden Wirkungen schützen und seine Eliminierung vorantreiben.

Da die Möglichkeit besteht, dass Geimpfte über mehrere Monate hinweg in großer Menge Spike-Protein produzieren oder die Impfung sogar in ihr Genom eingebaut wird, ist eine langfristige Anwendung der Maßnahmen sinnvoll.

Zumindest solange, bis wir mehr Klarheit darüber haben, wie lange und in welcher Menge denn tatsächlich Spike-Protein gebildet wird, und, ob es nach einem Einbau in die DNA, Möglichkeiten und Wege gibt, diesen wieder rückgängig zu machen.

Das Gleiche gilt im Prinzip für Ungeimpfte. Solange wir nicht genau wissen, ob beim Kontakt mit Geimpften Spike-Protein übertragen wird, in welcher Menge es übertragen wird, ob etwas anderes übertragen wird usw., solange macht es Sinn, sich zu schützen.

Ob diese Maßnahmen wirklich in der Lage sind, die Effekte der Impfung restlos zu neutralisieren und die Shedding-Symptome zu verhindern, bleibt abzuwarten.

Insbesondere eine Integration des Impfstoffes in die DNA könnte schwierig bis gar nicht rückgängig zu machen sein, aber wir wissen nicht, welche Lösungen sich in der Zukunft noch auf tun werden.

Weltweit sind exzellente Ärzte und Wissenschaftler auf der Suche nach diesen Lösungen.

Und während die Experten ihre Arbeit tun, lasst uns, die wir Experten für unser Leben sind, unsere Arbeit tun, indem wir die größtmögliche Selbstverantwortung übernehmen.

Indem wir für ein gesundes Milieu in unserem Körper, in unseren Gedanken und Gefühlen, in unseren Beziehungen und in der Welt sorgen.

Alles Liebe
Eure Alina

Einnahmeprotokoll Supplemente

(Ein Einnahmebeispiel für die im Ausleitungsprotokoll angegebenen Supplemente mit Tageszeiten und Dosierungen)

Direkt nach dem Aufstehen:

½ Teelöffel Natriumascorbat in Wasser (zwischen 1500 und 2000mg)

Zum Frühstück:

- 3 Kapseln liposomales Vitamin C (1500mg)
- 1 Kapsel Ascorbylpalmitat (500mg)
- Vitamin D3 und K2 (Menge je nach Präparat und Bedarf)
- Multivitamin
- 1 Kapsel Quercetin (250mg)
- 1 Kapsel Magnesiumglycinat (200mg)

Zum Mittagessen:

- 3 Kapseln liposomales Vitamin C (1500mg)
- 1 Kapsel Nattokinase (100mg)
- 1 Kapsel N-Acetylcystein (600mg)
- 10ml liposomales Magnesium (200mg)

Am Nachmittag:

- Liposomales Glutathion in flüssiger oder in Kapselform (500mg)
- ½ Teelöffel Natriumascorbat in Wasser (zwischen 1500 und 2000mg)

Eine halbe Stunde vor dem Abendessen:

- 2 Kapseln Broccomax (35mg)

Zum Abendessen:

- Omega-3 (2000mg)
- 2 Kapseln liposomales Vitamin C (1000mg)
- 1 Kapsel Ascorbylpalmitat (500mg)
- 1 Kapsel Magnesiumglycinat (200mg))
- 1 Kapsel Quercetin (250mg)
- 1 Kapsel Zink (25mg)

Vor dem Schlafengehen:

- ½ Teelöffel Natriumascorbat in Wasser (zwischen 1500 und 2000mg)
- 1 Messlöffel Magnesiumthreonat (ca. 150mg)

Dinge, die es zu beachten gilt:

- Vitamin D sollte morgens oder mittags eingenommen werden, da es die Produktion unseres Schlafhormons Melatonin hemmt und somit zu Schlafstörungen führen kann
- Es gibt Menschen, bei denen auch Vitamin C stimulierend wirkt, und die die Einnahme von Vitamin C am Abend besser vermeiden sollten
- Das fettlösliche Vitamin D und die Omega-3 Fettsäuren sollten zusammen mit Fett eingenommen werden, ein paar Nüsse im Müsli oder ein wenig Olivenöl auf dem Salatreichen hier aber durchaus aus
- Beim Zink die Dosis bitte an die Menge Zink im Multivitamin anpassen: wird kein Multivitamin eingenommen, dann 50mg Zink, sind im Multivitamin zum Beispiel bereits 25mg Zink enthalten, dann reichen 25mg Zink am Abend aus

Ausleitung Coronaimpfung/Schutz vor Shedding

Kurzfassung Supplemente:

- 6g - 12g Vitamin C
- 300 – 1000 mg Magnesium (je nach Bedarf)
- 2000 – 10 000 IE Vitamin D (je nach Bedarf)
- 150 – mehrere tausend µg Vitamin K, je nach Präparat
- 35mg Sulforaphan und/oder 500mg Glutathion
- 50mg Zink
- 500mg Quercetin
- Kiefernadeltee
- 100mg Nattokinase
- 2000mg Omega-3
- 600mg N-Acetylcystein
- Multivitamin mit Jod, Selen, Vitamin A, B-Vitaminen, Vitamin E, Spurenelementen etc.

Alle Bezugsquellen auf einen Blick:

Multi-C Protokoll:

Liposomales Vitamin C für den intrazellulären

Bereich: 3 bis 6g täglich, 3x tgl 2 bis 4 Kapseln

<https://de.iherb.com/pr/Dr-Mercola-Liposomal-Vitamin-C-500-mg-180-Capsules/56881?rcode=CCF8451>

Natriumascorbatpulver für den extrazellulären Bereich:

Mehrere Gramm täglich, mehrmals täglich ½ Teelöffel in Wasser oder Saft

<https://de.iherb.com/pr/Now-Foods-Sodium-Ascorbate-Powder-8-oz-227-g/795?rcode=CCF8451>

Fettlösliches Ascorbylpalmitat

1 bis 3g täglich, also 1 -3 Kapseln morgens und abends:

<https://de.iherb.com/pr/now-foods-ascorbyl-palmitate-500-mg-100-veg-capsules/407?rcode=CCF8451>

Magnesiumglycinat, Tabletten mit 100mg Magnesium

<https://de.iherb.com/pr/now-foods-magnesium-glycinate-180-tablets/88819?rcode=CCF8451>

Magnesiumglycinat, Kapseln mit 200mg Magnesium

<https://de.iherb.com/pr/naturelo-magnesium-glycinate-chelate-200-mg-120-vegetarian-capsules/97676?rcode=CCF8451>

Magnesiumthreonat in Pulverform

<https://de.iherb.com/pr/life-extension-neuro-mag-magnesium-l-threonate-tropical-punch-3-293-oz-93-35-g/78401?rcode=CCF8451>

Liposomales Magnesium

https://www.actinovo.com/de/liposomales-magnesium?awc=20326_1618842858_7019e3d82300b7ee70f88e01f666fd30&utm_source=awin&utm_medium=referral&utm_content=linkbuilder

Vitamin D

5000 IE/Tag, 1 – 2 Kapseln/Tag (je nach Bedarf)

<https://de.iherb.com/pr/now-foods-high-potency-vitamin-d-3-125-mcg-5-000-iu-120-softgels/10421?rcode=CCF8451>

Vitamin D und K kombiniert

2500 IE/100µg, 5 Tropfen täglich (oder mehr, je nach Bedarf)

<https://de.iherb.com/pr/now-foods-liquid-d-3-mk-7-1-fl-oz-30-ml/91613?rcode=CCF8451>

Vitamin K

1 Kapsel am Tag

<https://de.iherb.com/pr/life-extension-super-k-elite-30-softgels/90369?rcode=CCF8451>

Sulforaphan

35mg täglich, 2 Kapseln 30 Min vor einer Mahlzeit

<https://de.iherb.com/pr/jarrow-formulas-broccomax-120-delayed-release-veggie-caps/68704?rcode=CCF8451>

Liposomales Glutathion in Kapselform, 500mg, 1xtgl 2 Kapseln

<https://de.iherb.com/pr/codeage-antioxidant-liposomal-glutathione-60-capsules/104057?rcode=CCF8451>

oder liposomales Glutathion in flüssiger Form, 400mg, 1xtgl 10ml

<https://www.awin1.com/cread.php?awinmid=20326&awinaffid=860107&ued=https%3A%2F%2Fwww.actinovo.com%2Fen%2Fliposomal-glutathione>

Zink

50mg, 1 Tablette/Tag

<https://de.iherb.com/pr/solgar-zinc-50-mg-100-tablets/14385?rcode=CCF8451>

Achtung !:

Bei Einnahme eines Multivitaminpräparates, welches ebenfalls Zink enthält, ist die Menge des Zink-Monopräparates entsprechend anzupassen !

Für diesen Fall hier ein Präparat mit 25mg

Zink25mg, 1 Kapsel/Tag

<https://de.iherb.com/pr/nutricology-zinc-picolinate-60-vegetarian-capsules/36530?rcode=CCF8451>

Quercetin

500mg täglich, 2xtgl 1 Kapsel

<https://de.iherb.com/pr/life-extension-optimized-quercetin-250-mg-60-vegetarian-capsules/17716?rcode=CCF8451>

Kiefernadeltee:

https://www.etsy.com/de/listing/1002089692/bio-kiefernadel-tee-o-kiefernadel-o?ga_order=most_relevant&ga_search_type=all&ga_view_type=gallery&ga_search_query=pine+needle+tea&ref=sc_gallery-1-1&from_market_listing_grid_ad=1&plkey=9b065a670f210b7084dd15fcd3dc979a1b11c2b5%3A1002089692

<https://www.awakening-worldwide.nl/product/4721144/mercy-s-pine-needle-tea-500ml>

Tee mit Kiefernadel, Sternanis und Fenchel:

<https://www.awakening-worldwide.nl/product/4732998/mercy-s-pine-needle-star-anise-fennel-tea-500ml>

Nattokinase

100mg täglich, 1xtgl 1 Kapsel

<https://de.iherb.com/pr/now-foods-nattokinase-100-mg-120-veg-capsules/11904?rcode=CCF8451>

Omega-3

2000mg täglich, beim Öl (auch als Kapsel erhältlich) entspricht das 1xtgl

5ml <https://www.norsan.de/?norsan=433>

N-Acetylcystein

600mg täglich, 1xtgl 1 Kapsel

<https://de.iherb.com/pr/source-naturals-n-acetyl-cysteine-600-mg-120-tablets/1291?rcode=CCF8451>

Multivitamin

1 Tablette am Tag

Weitere hilfreiche Informationen mit Dosierung

ausleitende Bäder: Vollbäder (nicht zu warm, möglichst lange (50 min oder besser länger, möglichst 2 Stunden), mit basischem Badesalz (Carbonate); vor dem Bad Magnetbehandlung am Stamm, seitlich, von oben nach unten streichen; 2 - 3 mal pro Woche
basische Fußbäder

Detox Elektrolyse-Fußbäder (am besten von Fa. Artech), vorher Magnetbehandlung (s. Oben)

Kaffee-Einläufe 2 mal pro Woche (zur Leber-Entgiftung) – mit 3 gehäuften Esslöffeln Bio-Kaffee (am besten frisch gemahlen), mit ½ l kochendem Wasser überbrühen, ziehen lassen, abkühlen, durch ein Teesieb gießen in den Irrigator-Topf, auffüllen mit kaltem Wasser auf ¾ bis 1 l Wasser, dann Einlauf machen, langsam, möglichst lang einhalten

Saunagänge (gerne täglich, 20 min); **intermittierendes Fasten** (jeden 2. Tag nicht essen)

Ernährung; Bewegung (moderat)

MSM: Zieldosis 3 x 2 g

Brennesseltee: morgens 2 Tassen

Gerstengras: 2 x 1 Teelöffel

Lugol'sche Lösung 5 %ig (Jod + Kalium-Jodid): morgens 3 Tropfen

Zink: 30 mg pro Tag

Vitamin C: 1 g pro Tag + OPC 300 mg/d (verzehnfacht die Vit C-Wirkung)

ACC: 600 mg morgens

Astaxanthin: ≥ 5 mg/d, verteilt auf 2 Tagesdosen (z.B. 2 x 4 g)

Quercetin: ≥ 200 mg/d

Vitamin D3: ≥ 5.000 IE/d + Vitamin K2 (≥ 60 myg/d)

Mariendistel: 2 x 200 mg/d (Leber-Entgiftung)

Niacin (Vitamin B3, mit flush-Wirkung): langsam steigern von 50 mg auf 1000 mg/d

Melatonin: 0,5 mg zur Nacht

Magnesium: 400 mg/d

Zeolith: morgens nüchtern 1 Teelöffel in ½ Glas Wasser, dann $> \frac{1}{2}$ Stunde nichts essen / trinken

Quellen

[Dr. Tenpenny Dr. Northrup Dr. Malthouse & Follow Your Oath on Vaccines, Shedding, Variants, Defense \(bitchute.com\)](#)

[Entgiftungsprotokoll gegen Graphenoxid und Körper-Magnetismus \(mms-seminar.com\)](#)

[How to Handle Body Pain After COVID-19 Vaccine | ProFysio Physical Therapy \(profysionj.com\)](#)

[Glutathiongehalt in Lebensmitteln – Duramental | Informationen zu Glutathion \(GSH\) und Coenzym Q10](#)

[HOME RECIPE FOR HYDROXYCHLOROQUINE \(HCQ\) \(nutritruth.org\)](#)

[Quercetin: Wirkung, Dosierung, Nebenwirkungen \(vitamine-ratgeber.com\)](#)

[Spermidin - Alles über die Wirkung und Nahrungsmittel die es enthalten \(brain-effect.com\)](#)

[FORSCHUNG: Löwenzahnblattextrakt blockiert spike Proteine von der Bindung an den ACE2-Zelloberflächenrezeptor \(medicine.news\)](#)

[Dies könnte ein einfaches Gegenmittel gegen eine Spike-Protein-Übertragung durch Geimpfte an Ungeimpfte sein: das in Kiefernnadeln enthaltene Suramin | Transinformation](#)

[Strophanthin gegen Covid-19? \(naturheilt.com\)](#)

[So neutralisierst du Graphenoxid \(GO\) im Körper - Geheimnis der Gesundheit](#)

<https://projectcamelotportal.com/2021/08/16/how-to-remove-nano-from-chemtrails-and-covid-from-your-body/>

<https://www.magicdichol.com/store/mdusa/health/nano-soma-nutraceutical-liquid-supplement/>

Ergänzende wichtige Hinweise:

Auf dem Gebiet der Energie- und Informationsmedizin sind mit heutigem Stand viele Fragen nach den strengen Regeln der klassischen Schulwissenschaften noch in Untersuchung bzw. aus deren Sicht ungeklärt oder strittig. Dennoch ist die Schwingungsmedizin/Alternativmedizin auf einem sehr guten Weg, sich weiter zu etablieren. Die hier dargestellten Zusammenhänge und Lösungsansätze gehen zum Teil weit über den aktuellen Stand der Wissenschaft hinaus. Die hier dargestellten möglichen Wirkungen bioenergetischer Programmierung und Methoden sind durch die klassische Schulmedizin momentan noch nicht akzeptiert oder anerkannt. Sie ersetzen nicht den gegebenenfalls notwendigen Gang zum Arzt oder Heilpraktiker!