

## ***Protokoll zur Ausleitung der Coronaimpfungen 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 Guillan-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 schützen 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 diesen 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](https://www.youtube.com/watch?v=i_Ds09avoXw) ).

### **Multi-C Protokoll:**

Liposomales Vitamin C für den intrazellulären Bereich

3 bis 6g, 3xtgl 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 heute zu Tage 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 Durchfall kommt, 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](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 milderem 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>

### **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 sollte sich 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%2Ffliposomal-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 Zink

25mg, 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.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, 1xtgl 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 und wirken sich positiv auf die Fließfähigkeiten des Blutes aus.

Ferner 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 1x1ml 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, 1x1ml 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 auftun 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 Salat reichen 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.

## **Ausleitung Coronaimpfung/Schutz vor Shedding**

### **Alle Bezugsquellen auf einen Blick:**

#### **Multi-C Protokoll:**

Liposomales Vitamin C für den intrazellulären Bereich:

3 bis 6g täglich, 3xtgl 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](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%2Fiposomal-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 Zink

25mg, 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.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

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