

Ausleitung Coronaimpfung/Schutz vor dem Shedding-Phänomen

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>

Allgemeines:

Die Coronaimpfung veranlasst den Körper der Geimpften, ein Hüllprotein des Coronavirus, das sogenannte „Spike-Protein“, zu produzieren.

Im nächsten Schritt bildet der Körper Antikörper gegen das Spike-Protein. Diese Antikörper sollen bei einer Infektion mit dem Coronavirus dieses unschädlich machen.

Das Spike-Protein zirkuliert nach der Impfung im Körper von Geimpften und wird mit großer Wahrscheinlichkeit über die Atemluft, über die Haut und über Körperflüssigkeiten, wie Schweiß, Speichel oder Sperma, ausgeschieden, was als „Shedding“ bezeichnet wird.

Somit kann es auch bei Ungeimpften, die Kontakt zu Geimpften haben, zu, durch das Spike-Protein verursachten, Symptomen kommen, wie etwa verstärkten Regelblutungen, Fehlgeburten, starken Regelschmerzen, Hautausschlägen, Schlaganfällen etc..

Das Spike-Protein alleine scheint der Hauptauslöser der Coronasymptomatik zu sein (COVID ist in erster Linie eine Gefäßerkrankung, keine Atemwegserkrankung), und es ist in der Lage, den Körper über verschiedene Mechanismen zu schädigen.

Zu diesen gehören:

1. Schädigungen der Gefäßwände, die zur Bildung von Blutgerinnseln und zu Schäden zum Beispiel an Lunge oder Herz führen können
2. Die Bildung von Autoantikörpern (Antikörper gegen körpereigenes Gewebe), da das Spike-Protein große Ähnlichkeit zu einigen Proteinen des menschlichen Körpers aufweist. Dadurch kann es zur Entwicklung von Autoimmunerkrankungen kommen, wie etwa:
 - ITP (idiopathische thrombozytopenische Purpura, ein Mangel an Blutplättchen, welche von Autoantikörpern zerstört werden), die zu Blutungen und Schlaganfällen führen kann
 - Guillian Barre Syndrom, eine Form von Polyneuropathie, bei der es unter anderem zu Muskelschwäche kommt
 - autoimmunhämolytische Anämie, bei der es zur Zerstörung der roten Blutkörperchen kommt
 - Hashimoto, eine Autoimmunerkrankung der Schilddrüse
 - Multiple Sklerose, um nur einige zu nennen

3. Das Spike-Protein könnte als Prion-Protein (Prionen sind fehlgefaltete Proteine, die sich in der Zelle anreichern und diese schädigen) zu neurodegenerativen Erkrankungen führen

Ein weiteres Problem der Impfstoffe ist die Verwendung von kationischen Lipiden und PEG (Polyethylenglykol). Diese Lipidnanopartikel haben ein großes allergisches Potential (vor allem das PEG kann allergische Reaktionen, bis hin zum anaphylaktischen Schock, auslösen) und ein großes zellschädigendes Potential, und führen zu starken Entzündungsreaktionen (kationische Lipide).

Oberste Priorität sowohl bei der Ausleitung der COVID-Impfstoffe, als auch beim Schutz vor/der Behandlung von Shedding-Symptomen, ist es, den Körper vor den schädigenden Auswirkungen des Spike-Proteins zu schützen und ihn dabei zu unterstützen, dass Spike-Protein möglichst schnell abzubauen und auszuscheiden.

Bei Geimpften kommt eine Entgiftung von/ein Schutz vor den negativen Auswirkungen der Lipidnanopartikel hinzu.

Maßnahmen:

Ernährung:

Essentiell in diesen Zeiten ist eine Ernährung, die weder Entzündungen Vorschub leistet, noch das Immunsystem aktiviert. Das heißt:

- kein Zucker
- wenig oder gar keine tierischen Eiweiße, wie Fleisch, Fisch, Eier oder Milchprodukte
- keine verarbeiteten Lebensmittel-
- keine GMOs, also gentechnisch veränderte Lebensmittel
- keine Weißmehlprodukte
- keine toxischen Fette, wie zum Beispiel Rapsöl
- Gluten möglichst ganz vermeiden, etc.

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.

Achtung !:

Schwangere sollten bitte in keinem Fall Kiefernadeltee trinken, weil beobachtet wurde, dass er bei Kühen zu Aborten führt !

Bezugsquellen 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>

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 (japanisches Gericht, bestehend aus fermentierten Sojabohnen) extrahiert wird.

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

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>

Intermittierendes Fasten und Saunagänge:

Der Begriff Autophagie bezeichnet den natürlichen Prozess der Beseitigung abnormer Zellen und beschädigter Proteine.

Die Autophagie wird durch Viren wie MERS, SARS-COV-1 und SARS-COV-2, gestört, ist aber gerade in der jetzigen Situation besonders wichtig für die Beseitigung des Spike-Proteins.

Intermittierendes Fasten und Saunagänge regen die Autophagie an und leisten somit einen entscheidenden Beitrag zum Abbau des Spike-Proteins und zur Beseitigung geschädigter Zellen.

Sauna:

Zur Sauna nur einen ganz kurzen Kommentar, weil die meisten von uns wahrscheinlich keine Sauna daheim haben, und wir bei einer öffentlichen Sauna natürlich auch an eine mögliche Ausscheidung des Spike –Proteins durch Geimpfte denken müssen:

Saunagänge regen massiv die Entgiftung an und helfen durch die hohen Temperaturen dem Körper dabei, Viren zu zerstören. Des Weiteren kommt es zur Bildung von Hitze-Schock Proteinen, die fehlgefaltete Proteine, wie das durch die Impfung gebildete Spike-Protein, der Autophagie zuführen.

Sollte also eine private Saune vorhanden sein – super !

Der amerikanische Arzt Dr. Joseph Mercola empfiehlt in dem Fall tägliche, ca. 20-minütige Saunagänge.

Intermittierendes Fasten:

Jedem zugänglich und extrem effektiv ist das intermittierende Fasten. Das bedeutet, dass das Zeitfenster, in welchem Nahrung aufgenommen wird, auf ca. 6 bis 8 Stunden verkleinert wird.

Man isst also nur zum Beispiel zwischen 10 00 morgens und 18 00 abends, oder zwischen 11 00 oder 12 00 Uhr morgens und 18 00 abends.

Oder, wenn man einen anderen Tagesrhythmus hat, nimmt man die erste Mahlzeit vielleicht um 14 00, und die letzte um 20 00 oder um 22 00 Uhr zu sich.

Den Rest der Zeit trinkt man lediglich Wasser.

Der Hintergrund ist, vereinfacht gesagt, folgender:

Die Verdauung ist ein Prozess, der dem Körper viel Energie und Aufmerksamkeit abverlangt, so dass er sich in dieser Zeit nicht um viele andere Dinge kümmern kann.

Erst im nüchternen Zustand hat der Körper die Kapazitäten frei, um zum Beispiel beschädigte Zellen und Proteine aufzuspüren und unschädlich zu machen.

Verlängert man also die Zeit, in der man nüchtern ist, und in der der Körper seine Energie nicht für die Verdauung benötigt, so kann er sich dann um andere wichtige Dinge, wie die Autophagie, kümmern.

Intermittierendes Fasten wirkt Entzündungen und Autoimmunreaktionen entgegen und ist eine wahre Verjüngungskur für den Körper.

Am Schonendsten ist es, wenn man den Zeitraum, in dem man nichts zu sich nimmt, ganz, ganz langsam immer weiter verlängert.

Bitte immer auf den Körper hören – wenn es zu viel Stress auslöst, schadet es eher, als das es nützt !

Basenbäder:

Das Milieu unseres Körpers spielt eine wesentlich größere Rolle für unsere Gesundheit, als Viren, Bakterien oder Pilze. Ist der Körper basisch, so können Mikroorganismen ihm nichts anhaben.

Ein saures Milieu hingegen öffnet der Krankheit Tür und Tor. In einem sauren Milieu können die Körperzellen nicht mehr richtig arbeiten, die Entgiftung ist gestört, es kommt zu Zellschädigung und schließlich zum Zelluntergang.

Der schnellste und effektivste Weg, um den Körper wieder in einen basischen Zustand zu versetzen, sind Basenbäder.

Entscheidend für den Erfolg des Basenbadens sind eine ausreichend lange Badedauer und die Verwendung von Produkten, die ausreichend basisches Potential haben, um die ausgeleitete Säure aufzunehmen.

Im Akutfall ist tägliches Baden empfehlenswert (solange es nicht zu anstrengend ist, hier bitte gut in den Körper reinspüren), ansonsten genügen 2 bis 3 Bäder pro Woche.

Die Badedauer sollte in jedem Fall 2 Stunden betragen (auch 3 oder 4 Stunden sind möglich: je länger, desto besser), da der Körper erst nach ca. 45 Minuten mit der Ausscheidung der Säuren beginnt.

Die Temperatur sollte nicht mehr als 35 bis 37 Grad Celsius betragen, da der Körper bei zu hohen Wassertemperaturen Schwierigkeiten hat, die Säure ins Wasser abzugeben.

Beim Badezusatz ist darauf zu achten, dass er keine Salze enthält, da diese reizend wirken, sondern stattdessen eine große Menge an Carbonaten, die in der Lage sind, die ausgeschiedene Säure zu binden und zu neutralisieren.

Eine Firma, deren Badezusätze diese Voraussetzungen erfüllt, ist die Firma Bioleo (www.bioleo.de).

Für ein Vollbad sollten mindestens 200g Badezusatz verwendet werden (gerne auch mehr).

Supplemente:

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 riesengroßen Mengen an Umweltgiften, denen wir täglich ausgesetzt sind, enorm gestiegen ist, ist eine Supplementierung unerlässlich geworden.

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

- das Spike-Protein, welches als Toxin wirkt, direkt unschädlich zu machen
- die Folgen der in der Impfung enthaltenen Stoffe und des Spike-Proteins (Zellschädigung durch die Oxidation von Biomolekülen) abzumildern/rückgängig zu machen
- eine schnelle Entgiftung zu unterstützen
- das Immunsystem zu stärken

Hochdosiertes Vitamin C:

Vitamin C ist unser wichtigstes Antioxidanz, welches unsere Biomoleküle, wie zum Beispiel DNA und Zellmembranen, vor der Oxidation schützen und diese 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.

Empfehlenswert ist eine tägliche Einnahme von ca. 10 bis 12g Vitamin C, in akuten Fällen können und sollten diese Mengen mehrfach täglich eingenommen werden (siehe hierzu auch folgendes Video: https://www.youtube.com/watch?v=i_Ds09avoXw)

Um diese Mengen zu erreichen, ist folgendes Protokoll angeraten:

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>

Ascorbylpalmitat für den fettlöslichen Bereich

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.

Ca. 80% der Bevölkerung haben einen Magnesiummangel.

Eine tägliche Substituierung von 300 bis 400mg ist essentiell, in Einzelfällen können sogar 600 bis 1000mg täglich benötigt werden.

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.

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

Bezugsquelle:

Magnesium

300 bis 400mg täglich, 3 bis 4 Tabletten (abends):

<https://de.iherb.com/pr/Now-Foods-Magnesium-Glycinate-180-Tablets/88819?rcode=CCF8451>

Glutathion:

Glutathion ist nicht nur eines der 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.

Da die Bioverfügbarkeit von Glutathion sehr gering ist (ein Großteil des Glutathions wird bereits im Magen-Darm-Trakt abgebaut), unser Körper Glutathion aber – im Gegensatz zu Vitamin C – selber herstellen kann, gibt es in diesem Fall eine andere Option, um die Glutathionmenge im Körper zu steigern.

Man kann die Produktion von Glutathion über die Verabreichung von Sulforaphan um den Faktor 2 bis 3 steigern.

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.

Bezugsquelle:

Sulforaphan

30mg täglich, 1 Kapsel 30 Min vor einer Mahlzeit

<https://de.iherb.com/pr/Jarrow-Formulas-BroccoMax-Myrosinase-Activated-SGS-120-Veggie-Caps/68704?rcode=CCF8451>

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.

Bezugsquelle:

N-Acetylcystein

600mg täglich, 1x tgl 1 Kapsel

<https://de.iherb.com/pr/Now-Foods-NAC-600-mg-250-Veggie-Caps/694?rcode=CCF8451>

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 im Vitamin-D Mangel ist, 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

2000 bis 10 000 IE/Tag

<https://de.iherb.com/pr/Now-Foods-High-Potency-Vitamin-D-3-125-mcg-5-000-IU-120-Softgels/10421?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>

Zink:

Zink ist enorm wichtig für die Funktion des Immunsystems, für Zellwachstum und Wundheilung, und für zahlreiche Stoffwechselfvorgänge. Außerdem ist es in der Lage, Viren an ihrer Vermehrung zu hindern.

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

In diesem Zusammenhang empfiehlt die Ärztevereinigung „America`s Frontline Doctors“ (<https://americasfrontlinedoctors.org/treatments/hydroxychloroquine/treatment-protocols/>) eine tägliche Einnahme von 50mg Zink.

Bezugsquelle:

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 !

Quercetin:

Quercetin ist ein Flavonoid, ein Pflanzenfarbstoff, welcher zum Beispiel in Zwiebeln, Äpfeln, Petersilie oder Beerenfrüchten vorkommt.

Quercetin wirkt antiviral (Studien zeigten eine direkte Wirkung gegen SARS-COV-1, Studien für SARS-COV-2 sind noch nicht vorhanden) und antientzündlich, und es hilft dabei, Zink in die Zellen hinein zu transportieren, wo dieses benötigt wird, um die Vermehrung der Viren zu blockieren.

Bezugsquellen:

Quercetin

500mg täglich, 2xtgl 1 Kapsel

<https://de.iherb.com/pr/Life-Extension-Optimized-Quercetin-250-mg-60-Vegetarian-Capsules/17716?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.

Bezugsquelle:

Omega-3

2000mg täglich, beim Öl (auch als Kapsel erhältlich) entspricht das 1xtgl 5ml

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

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 gute 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>

Ausleitung Coronaimpfung/Schutz vor Shedding

Kurzfassung:

- Kiefernadeltee
- 100mg Nattokinase
- 10 - 12g Vitamin C
- 300 - 400mg Magnesium
- 30mg Sulforaphan
- 600mg N-Acetylcystein
- 5000 – 10 000 IE Vitamin D
- Vitamine K (K1 und K2, mit MK4 und MK7)
- 50mg Zink
- 500mg Quercetin
- 2000mg Omega-3
- Multivitamin mit Jod, Selen, Vitamin A, B-Vitaminen, Vitamin E, Spurenelementen etc.

Des Weiteren:

- Intermittierendes Fasten
- Sauna
- Basenbäder

Ausleitung Coronaimpfung/Schutz vor Shedding

Alle Bezugsquellen auf einen Blick:

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:

<https://de.iherb.com/pr/Now-Foods-Nattokinase-100-mg-120-Veg-Capsules/11904?rcode=CCF8451>

Basischer Badezusatz:

www.bioleo.de

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>

Ascorbylpalmitat, fettlöslich, für's Fettgewebe

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>

Magnesium, 300 bis 400mg abends:

<https://de.iherb.com/pr/Now-Foods-Magnesium-Glycinate-180-Tablets/88819?rcode=CCF8451>

Sulforaphan

30mg täglich, 1 Kapsel 30 Min vor einer Mahlzeit

<https://de.iherb.com/pr/Jarrow-Formulas-BroccoMax-Myrosinase-Activated-SGS-120-Veggie-Caps/68704?rcode=CCF8451>

N-Acetylcystein

600mg täglich, 1 Kapsel/Tag

<https://de.iherb.com/pr/Now-Foods-NAC-600-mg-250-Veggie-Caps/694?rcode=CCF8451>

Vitamin D

2000 bis 10 000 IE/Tag

<https://de.iherb.com/pr/Now-Foods-High-Potency-Vitamin-D-3-125-mcg-5-000-IU-120-Softgels/10421?rcode=CCF8451>

Vitamin K

1 Kapsel am Tag

<https://de.iherb.com/pr/Life-Extension-Super-K-Elite-30-Softgels/90369?rcode=CCF8451>

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 Zink enthält, ist die Menge des Zink-Monopräparates entsprechend anzupassen !

Quercetin

500mg täglich, 2xtgl 1 Kapsel

<https://de.iherb.com/pr/Life-Extension-Optimized-Quercetin-250-mg-60-Vegetarian-Capsules/17716?rcode=CCF8451>

Omega-3

2000mg täglich, beim Öl 1xtgl 5ml

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

Multivitamin,

1 Tablette am Tag

<https://de.iherb.com/pr/Life-Extension-One-Per-Day-Tablets-60-Tablets/86016?rcode=CCF8451>