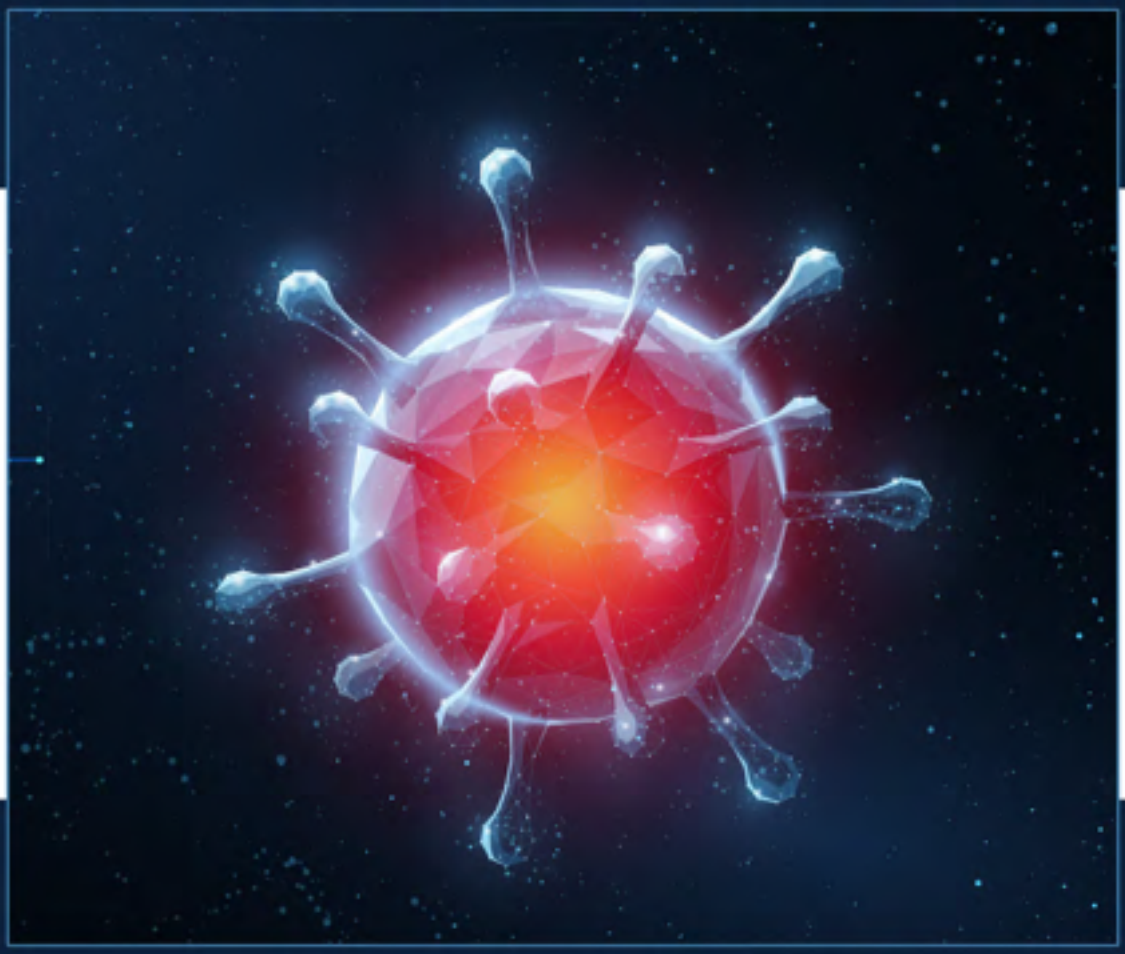
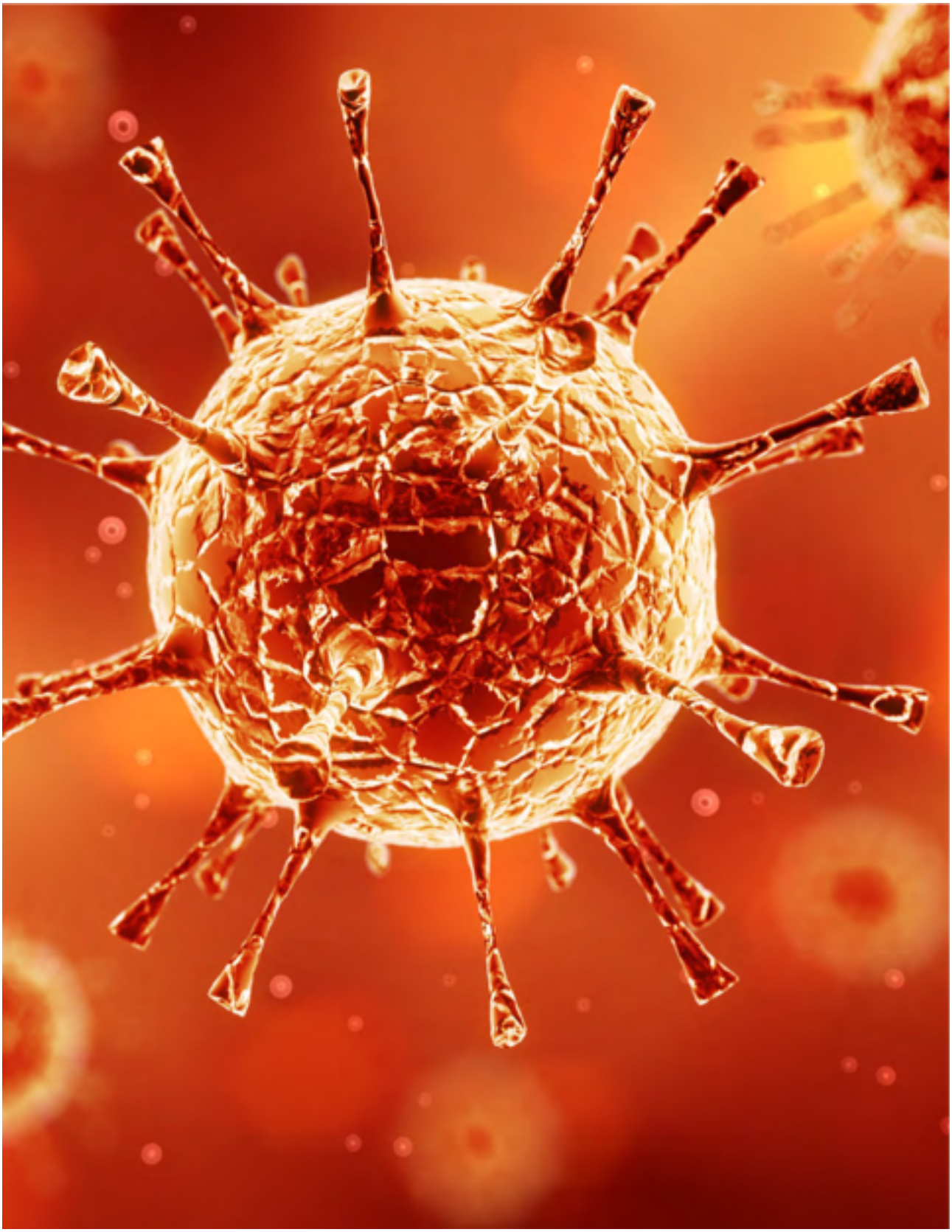
MEDICAL MEDIUM® ANTHONY WILLIAM

VIRUS PROTECTION



A FREE DOWNLOAD FROM

MEDICALMEDIUM.COM



Virenschutz

von Medical Medium Anthony William

Auf diesem Planeten haben wir es mit allen möglichen Arten von Viren zu tun. Einige von ihnen sind bekannt, während andere von der wissenschaftlichen medizinischen Forschung noch nicht entdeckt wurden. Ich spreche in allen Büchern der ‚Medical Medium' Buch-Reihe über viele dieser Viren. Das Medical Medium Heilwissen soll Eurem Schutz und dem Ihrer Lieben dienen, unabhängig davon, vor welchem Virus Sie sich schützen müssen oder welches Virus gerade in den Medien ein heißes Thema ist.
Die Heilungsinformationen, die ich unten und in allen Büchern der Medical Medium-Serie mit Ihnen teile, können Ihnen helfen, Ihr Immunsystem aufzubauen, damit Sie alles abwehren können, dem Sie ausgesetzt sind, und sich schneller und effektiver von allem erholen können, was Sie möglicherweise kontrahieren . Diese Informationen und die ‚Tools', die ich weiter unten im Text teile, sind auch das ganze Jahr über hilfreich, nicht nur in Zeiten mit hohem Risiko.
Ich hoffe, dass Sie mit einigen dieser Medical Medium-Tools in Ihrer Heilungs-Toolkit die Verantwortung für Ihre Gesundheit und die Gesundheit Ihrer Familie übernehmen können. Das Wissen darüber, wie Sie Ihre Gesundheit schützen können, gibt Ihnen Sicherheit.



Lebensmittel, auf die man verzichten oder stark reduzieren sollte

No-Go-Lebensmittel

Ich betone immer wieder, dass auch Viren Nahrung brauchen, um in unserem Körper zu überleben. Alle Mikroorganismen müssen essen, um zu leben. Es gibt bestimmte Lebensmittel, die Viren gerne essen und die es ihnen ermöglichen, sich zu vermehren, die sie stärken um folglich Ihre Gesundheit dann zu schwächen. Dies ist eine Wahrheit, die der medizinischen Forschung und Wissenschaft noch nicht bekannt ist.
Der erste Schritt, um sich vor Viren zu schützen, besteht darin, nicht mehr die Lebensmittel zu essen, die Viren gerne essen. Je früher Sie aufhören, diese Lebensmittel zu essen, desto eher werden Viren, die sich bereits in Ihrem Körper befinden, geschwächt — fast alle von uns tragen Viren in sich, wie z.B. die über 60 unentdeckten Varianten von Epstein-Barr, über 30 unentdeckte Varianten des Gürtelrose-Virus, mehrere unentdeckte Sorten von HHV-6, HHV-7, Simplex 1 und 2, Cytomegalievirus und die vielen unentdeckten HHV-10 bis HHV-16, die die Ursachen für Autoimmunerkrankungen und viele andere Symptome und Zustände sind. Wenn Sie die folgenden Lebensmittel aus Ihrer Ernährung entfernen, wird Ihr Immunsystem gestärkt, sodass Sie, wenn Sie einem neuen Virus in der Grippefamilie oder einem anderen Virus ausgesetzt sind, besser in der Lage sind, es präventiv abzuwehren.

Die Nummer eins unter den Nahrungsmitteln, von denen sich Viren gerne ernähren, sind Eier.
Andere Lebensmittel, die Viren lieben, sind Milchprodukte wie Milch, Käse, Butter, Joghurt, Kefir, usw., so wie Gluten; und Mais.

Sobald diese Lebensmittel Teil Ihrer Ernährung sind, wird es sehr schwierig, Viren zu bekämpfen. Wenn Sie nicht alle diese Lebensmittel auf einmal aus Ihrem Speiseplan entfernen möchten, können Sie sich dennoch besser schützen, indem Sie ein oder zwei dieser Lebensmittel gleichzeitig entfernen und den Rest dann etwas später, sobald Sie dazu in der Lage sind oder wenn Sie schon erkrankt sind. Um ausführliche Erklärungen darüber zu lesen, warum jedes dieser Lebensmittel problematisch ist und warum es wichtig ist, sie nicht nur zum Schutz vor Viren und zur Stärkung des Immunsystems zu vermeiden, sondern auch um Ihnen bei der

Heilung von chronischen Krankheitssituationen oder Symptomen zu helfen, halten Sie sich an die in der Medical Medium Buchreihe veröffentlichten Informationen.



Reduzieren Sie Fette und Öle

Erwägen Sie, den Fettanteil in Ihrer Ernährung zu senken. Indem Sie Eier und Milchprodukte aus Ihrem Speiseplan streichen, haben Sie bereits begonnen, den Fettanteil zu senken. Jetzt können Sie noch einen Schritt weiter gehen, indem Sie andere Fettquellen in Ihrer Ernährung reduzieren. Minimieren Sie einige fettreiche Lebensmittel wie Erdnussbutter und andere Nussbutter, Öle jeglicher Art, Soja, Huhn, Schweinefleisch und andere Lebensmittel, die von Natur aus fettreich sind oder denen Fett zugesetzt wurde.

Wenn Ihr Blut ständig mit Fett aus Ihrer Nahrung angereichert wird, sinkt dadurch seine Fähigkeit, Sauerstoff aufzunehmen. Sauerstoff wird jedoch dringend im Blut benötigt, um die Virusproliferation zu reduzieren. Sauerstoff wirkt von Natur aus antiviral. Dies bedeutet nicht, dass Sie alle Fette aus Ihrer Ernährung streichen müssen, aber es ist am besten, sie nach Möglichkeit zu minimieren. Wenn Sie verstehen möchten, warum dies so wichtig ist, sollten Sie ‚Medical Medium Cleanse to Heal' lesen, da ich darin einen detaillierten Einblick in die Mechanismen der Fett-Verdauung gebe, und die ideale Menge an Fett erkläre, die Ihre Gesundheit schützt und warum fettreiche Diäten Menschen letztendlich schaden und ihr Immunsystem schwächen.

Um Ihre Gesundheit zu schützen ist wichtig, die gesündesten Fette zu bevorzugen: Avocado, Kokosnuss, sowie Nüsse und Samen. Ausserdem sollte die Fett-Menge insgesamt reduziert werden,. Nach Möglichkeit sollte man Fettkonsum vor 12 Uhr vermeiden (warum erkläre ich in Medical Medium Heile Deine Leber). Ganz wichtig ist, ungesunde Fette aus Schweinefleisch, Eiern und Milchprodukten vollständig zu vermeiden.

Antivirale Nahrungsmittel-Ergänzungen

Nahrungsergänzungsmittel sind ein wichtiges Instrument für Ihr Immunsystem zur Virenbekämpfung. Es gibt Tausende von Nahrungsergänzungsmitteln, aber sie sind nicht alle gleich gut. Auf www.medicalmedium.com finden Sie ein Verzeichnis mit den meiner Wahrnehmung nach hochwertigsten Nahrungsergänzungsmitteln. Die stärkste Bioverfügbarkeit bestimmt die Qualität, ausserdem sollten sie frei sein von den von mir als ‚Unruhestifter' bezeichneten Zusatz- und Konservierungsstoffen, so dass sie Ihnen die besten Chancen zur Heilung bieten, bzw. Ihre Gesundheit verbessern. Ich teile diese Informationen mit Ihnen, weil ich jeden Tag Hunderte von Fragen von Menschen auf der ganzen Welt bekomme, die mich fragen, welche Nahrungsergänzungsmittel die besten sind.

Zur täglichen Einnahme

Hier einige wichtige Mittel zur Unterstützung Ihres Immunsystems und zum Schutz vor Viren — dazu können Sie auch Ihren Arzt, Heilpraktiker oder Apotheker konsultieren:

Flüssiges Zinksulfat



Zink nährt das Immunsystem und versorgt es mit einem der wichtigsten Spurenelemente.

Fast jeder Mensch hat einen Zinkmangel. Zink ist der Faktor Nummer-Eins, der über die Stärke unseres Immunsystems entscheidet. Und weil wir alle einen Zink-Mangel haben, brauchen wir es dringend. Wenn wir nicht genug Zink im Körper haben, kann unser Immunsystem auf einen Eindringling wie ein Virus über- oder unterreagieren. Wenn unser Immunsystem gut mit reichlich Zink versorgt ist, findet diese Über- oder Unterreaktion selten statt.

Wenn ein aggressiver fremder viraler Eindringling in den Körper eindringt und die Person hat wenig bis gar keine Zinkreserven, kann eine Überreaktion sowohl in Ihrem Immunsystem als auch um den Virus herum auftreten. Ihre weißen Blutkörperchen erkennen, dass sie den Eindringling schnell zerstören müssen, was eine gute Sache sein kann, wenn genügend Zink im Körper vorhanden ist. Zink macht aggressive Viren fügsam, langsam und faul, und dies ermöglicht Ihrem Immunsystem, das Virus anzugreifen und es ohne großen Rückstoß zu zerstören. Wenn es jedoch kein Zink zur Verfügung hat, kann der virale Rückstoß gegen Ihr Immunsystem so aggressiv werden, dass es gewissermaßen zu einem Krieg kommen kann, der den Körper dann überfordert. Dies führt vermehrt zu Symptomen und Beschwerden und der Krankheitsverlauf kann hinausgezögert werden. Forschung und Wissenschaft sind sich der Rolle, die Zink bei einer viralen Infektion spielt, nicht bewusst. Zink verlangsamt auch Viren von sich aus. Viren sind allergisch gegen Zink; Das Mineral stößt sie ab und schwächt sie, wodurch Krankheitserreger fügsam werden und wodurch das Immunsystem diese Krankheitserreger schneller abtöten und beseitigen kann. In Form von flüssigem Zinksulfat kann Zink Ihrer Gesundheit sehr nützlich sein.

B12 mit Adenosylcobalamin und Methylcobalamin



Fast jeder hat heute einen Mangel an Vitamin B12. Selbst wenn Sie Blutwerte erhalten, die zeigen, dass Ihr Vitamin-B12-Spiegel normal ist, bedeutet dies nicht, dass es
brauchbares B12 ist, das von ihrem Körper dort absorbiert werden kann, wo es benötigt wird. Ihr Zentralnervensystem, Ihre Leber oder andere Organe sind möglicherweise immer noch stark defizitär — so

ein Mangel an der richtigen Art von B12 aus einer Kombination von Methylcobalamin und Adenosylcobalamin baut die Bühne auf für alle möglichen Szenarien. Der B12 Mangel entsteht durch alle möglichen Diäten oder Ernährungskonzepte, angefangen bei veganen Diäten bis zu Ernährungsplänen, die auf tierischen Eiweissen basieren. Dieser Mangel kann echte gesundheitliche Folgen verursachen. Der Körper ist für zehntausende von täglichen Funktionen auf B12 angewiesen. Bei jeder Art von Krankheit verbraucht Ihr Körper das gespeicherte B12 sehr schnell.
Vitamin B12 kann als Adenosylcobalamin mit Methylcobalamin Ihren gesamten Körper vor durch Viren verursachte Neurotoxinschäden schützen. Es repariert und stärkt auch die Bereiche des Nervensystems und anderer Körperteile, die durch Viren geschädigt wurden. Diese Art von B12 stärkt auch die Neurotransmitter-Komponenten im Gehirn, damit es gegen Viren stark bleibt. B12 mit Adenosylcobalamin und Methylcobalamin stärkt und schützt das Gehirn und das Zentralnervensystem. Diese besondere Art von B12 hilft auch, einem emotionalen Sturm abzuwettern, der im Gehirn auftritt, wenn jemand unter Stress steht. B12 hilft auch beim Schutz und der Wiederherstellung des Gehirngewebes, insbesondere wenn jemand mit Symptomen oder Zuständen zu tun hat, die mit dem Zentralnervensystem zusammenhängen. Das richtige B12 stärkt Sie mental und emotional. Wenn jemand versucht, sich von einem hohen Fieber mit einer Grippe oder einem grippeähnlichen Virus zu erholen, ist B12 entscheidend für eine schnellere Genesung. Erwägen Sie die Einnahme von alkoholfreiem B12 mit Methylcobalamin und Adenosylcobalamin.

Zitronenmelisse



Zitronenmelisse ist ein unglaubliches antivirales Kraut, das alle Arten von Viren abwehrt. Wenn Sie sich mit einem Virus infizieren, das Ihren Magen stört, hilft Zitronenmelisse, die Nerven und Auskleidungen von Magen und Darm zu beruhigen. Zitronenmelisse bietet noch mehr; Es ist ein Geschenk von Gott und Mutter Natur, sich mit unserer verblüffenden Welt auseinanderzusetzen und Stress abzubauen. Wenn Angst und Sorge groß sind, z. B. bei Virengefahr, bieten die beruhigenden Eigenschaften der Zitronenmelisse mit Ihrer Fähigkeit, die Nebennieren zu unterstützen, eine unschätzbare Waffe. Erwägen Sie, täglich alkoholfreie Zitronenmelisse einzunehmen.

phytochemischen Verbindungen nicht immun werden. Katzenkralle ist eines unserer besten Mittel gegen alle Viren, Infektionen der Nasennebenhöhlen, Halsschmerzen, Ohrenschmerzen, Harnwegsinfektionen (HWI), Blähungen, Überwachsen von Dünndarmbakterien (SIBO), Reizdarmsyndrom (IBS), Migräne, Lungeninfektionen und Mehr. Erwägen Sie, täglich alkoholfreie Katzenkralle einzunehmen.



L-Lysin

L-Lysin hemmt und verlangsamt Viren, was kritisch ist, da fast jeder Virus in seinem Körper hat, der entweder bereits Symptome oder Zustände verursacht oder dies in Zukunft tun wird, wenn er nicht abgetötet wird. Es ist auch wichtig, neue Viren abzuwehren, die Sie möglicherweise aufnehmen. L-Lysin beeinträchtigt die Fähigkeit viraler Zellen, sich zu bewegen und zu reproduzieren. Erwägen Sie die tägliche Einnahme von L-Lysin.



Wenn Sie mit einem chronischen Symptom oder einer chronischen Krankheit zu tun haben oder ein starkes Virus abwehren möchten, ist die Einnahme von nur 500 mg L-Lysin (wie allgemein empfohlen) möglicherweise nicht ausreichend. Eine höhere Dosierung von L-Lysin kann erforderlich sein. Abgesehen davon ist es wichtig, die genaue Dosierung, die Sie einnehmen möchten, mit einem Arzt zu besprechen, damit Sie Ihre spezifischen Gesundheitsprobleme bestmöglich unterstützen können.
Wenn Sie nicht mit einem Symptom oder einer Erkrankung zu kämpfen haben, sich aber davor schützen möchten, mehr Viren aufzunehmen, kann die Einnahme einer geringeren Dosis Lysin ein schützender Schritt sein. Vielleicht möchten Sie auch die Dosierungen berücksichtigen, die ich in ‚Cleanse to Heal' teile.

Vitamin C

Vitamin C ist ein Antioxidans, das Ihr Immunsystem nährt. Ausserdem sind Viren hoch allergisch und empfindlich gegen Vitamin C. Während Vitamin C Ihre eigenen Zellen vor Oxidation schützt, kann es einen Krankheitserreger oxidieren, wodurch er verletzt wird,
zusammenbricht und abgebaut wird. Vitamin C wirkt entzündungshemmend und erhöht die Anzahl weißer Blutkörper, indem es unsere Neutrophilen, Eosinophilen, Basophilen und Makrophagen stärkt. überhaupt schützt Vitamin C das Immunsystem gegen Viren. Daher ist es wichtig, eine ausreichende Menge an Vitamin C zu sich zu nehmen, wenn Sie an einer chronischen Krankheit oder einem



chronischen Symptom leiden. Nehmen Sie täglich Vitamin C ein. Hochwertiges Micro-C ist ausgezeichnet.



Spirulina

Spirulina stärkt das Immunsystem und hilft, Virenwachstum zu stoppen. Der natürliche Jodgehalt in Spirulina ist sehr wirksam als Antiseptikum gegen Viruszellen. Erwägen Sie
die regelmäßige Einnahme von hochwertiger Spirulina.

Königskerzenblatt



Königskerzenblatt ist ein starkes, aber sanftes antivirales Mittel, das zur Vorbeugung von Virusinfektionen sehr hilfreich ist. Viele von uns laufen mit geschwächtem Immunsystem herum, das durch Umweltgifte, Krankheitserreger und giftige Schwermetalle gefährdet ist. Königskerzenblatt hilft, ein angeschlagenes Immunsystem wiederherzustellen. Unsere weißen Blutkörperchen verwenden die phytochemischen Verbindungen der Königskerzenblätter, um Viren zu bekämpfen und uns vor Krankheitserregern zu schützen, denen wir ausgesetzt sind. Erwägen Sie die Einnahme eines alkoholfreien Königskerzenblatts.

Kanadische Orangenwurzel (Hydrastis canadensis)

Die Kanadische Orangenwurzel eignet sich hervorragend für akute Virusinfektionen wie Erkältungen, Grippen und anderen viralen Infekten. Es hilft dabei, die Lymphozyten wiederherzustellen und ‚mit Strom zu versorgen', die für den Schutz kritischer Bereiche
unseres Körpers verantwortlich sind, wie z. B. Ohren, Nase, Rachen und Lunge, in denen die ersten Anzeichen vieler Viruserkrankungen auftreten. Erwägen Sie die Einnahme von alkoholfreier Kanadischer Orangenwurzel.



Bei ersten Anzeichen einer viralen oder bakteriellen Erkrankung

Wenn Sie das Gefühl haben, krank zu werden, ziehen Sie die im Folgenden aufgeführten ‚Medical Medium' Therapien in Betracht:

Medical Medium Zinkschocktherapie

Wenn Sie glauben, einen Infekt zu entwickeln, bereits an einer Grippe oder Virus erkrankt sind oder eine andere Art von Infektion haben, können Sie die folgende Therapie durchführen:
Für Erwachsene: spritzen Sie alle drei Stunden 2 Röhrchen hochwertiges flüssiges Zinksulfat in Ihren Hals. Vor dem Schlucken eine Minute im Mund/Rachen lassen.

Wenn Sie nicht unter Übelkeit leiden und Ihnen der Geschmack des Zinks nichts ausmacht, können Sie dies bis zu fünf- oder sechsmal am Tag tun (dh zwei Spritzer Zink alle drei Stunden für insgesamt 10 bis 12 Röhrchen pro Tag) für zwei Tage.

Wenn Ihr Gaumen empfindlicher ist können Sie gerne einen sanfteren Behandlungsplan wählen. Probieren Sie die Medical Medium Zinkschock Therapie mit 1 Röhrchen oder noch weniger alle drei Stunden bis zu fünfmal am Tag oder 2 Röhrchen oder noch weniger dreimal am Tag. Reduzieren Sie die Medical Medium Zink-Schock Therapy in jedem Fall nach zwei Tagen auf die gewohnte Tagesmenge.
Die Dosierung für Kinder entnehmen Sie bitte ‚Medical Medium Cleanse to Heal' an.

Medical Medium Vitamin C Schocktherapie

Wenn Sie die ersten Anzeichen einer Erkältung, Grippe oder einer viralen Erkrankung wahrnehmen beginnen Sie mit der Medical Medium-Vitamin-C-Schocktherapie für Erwachsene:

Zutaten:

- 2 500-Milligramm-Kapseln Micro-C
- 1 Tasse Wasser (vorzugsweise warm)
- 2 Teelöffel naturbelassener Honig
- Frisch gepresster Saft aus einer Orange

Anwendung:
Öffnen Sie die Micro-C-Kapseln und gießen Sie ihr Pulver in das warme Wasser. Rühren, bis sich das Pulver aufgelöst hat. Fügen Sie den (nicht erhitzten) Honig und Orangensaft

hinzu und rühren Sie wieder gut um. Trinken Sie dieses Tonikum ab dem ersten Anzeichen von Erkältung, Grippe oder Virus alle zwei Stunden während der Wachstunden. Sie können dies zwei Tage lang tun und dann zu Ihrer täglichen Dosierung wechseln, oder Sie können diese Technik während der gesamten Dauer eines viralen Infektes oder einer Grippe anwenden.



Wenn Sie das Gefühl haben, mehr Vitamin C pro Getränk zu brauchen fügen Sie jeweils mehr als 2 Kapseln Micro-C hinzu. Wenn Sie keinen Honig verwenden möchten, können Sie stattdessen 100 % reinen Ahornsirup (keinen Sirup mit Ahorngeschmack) verwenden. Wenn Sie Orange nicht mögen, können Sie die mit dem Saft einer Zitrone ersetzen. Für Kinderdosierungen der Medical Medium-Vitamin-C-Schocktherapie schauen Sie in ‚Medical Medium Cleanse to Heal' nach.



Antivirale Lebensmittel und Rezepte

Stärken und erhalten Sie Ihr Immunsystem mit diesen Lebensmitteln:

Stauden-Selleriesaft

Frischer Stauden-Selleriesaft enthält eine unentdeckte Untergruppe von Natrium, die ich Natriumclustersalze nenne. Diese Natriumclustersalze bekämpfen Viren und verhindern das Überhandnehmen von Viren. Im Verdauungsprozess gelangen sie durch Dünndarm und Dickdarm in den Blutkreislauf und werden dann über die Leberportalvene in die Leber gezogen. Sie sind auf diese Weise ein unglaubliches Antiseptikum und stärken das Immunsystem des gesamten Körpers.
Selleriesaft enthält auch eine einzigartige Sorte von Vitamin C, die keine Methylierung in der Leber erfordert – damit ist es direkt vom Körper verwendbar. Dies bedeutet, dass das Vitamin C in Selleriesaft das Immunsystem sofort stärken kann, da es in dieser bioverfügbaren, vormethylierten Form vorliegt.
Trinken Sie jeden Morgen 1/2 Liter reinen (ohne irgendetwas Anderes zugefügt, unverdünnt), frisch zubereiteten Selleriesaft auf nüchternen Magen.

Zutaten:
- 1 große Sellerie Staude

Zubereitung:
Spülen Sie den Sellerie gut ab (vor allem, wenn nicht bio) und lassen Sie ihn durch eine Saftpresse laufen. Für beste Ergebnisse sofort trinken. Alternativ können Sie den Sellerie klein schneiden und in einem Hochgeschwindigkeitsmixer pürieren, um ihn dann durch ein Käsetuch abzuseihen und sofort zu trinken.



Gurkensaft

Gurkensaft hat eine kühlende Wirkung auf Drüsen und Organe, was ihn zu einem wunderbaren Fiebersenker für Kinder und Erwachsene zu gleich macht, wenn Sie schon mit einem Virus infiziert sind. Es ist das Entsaften der Gurken, das ihre magischen Antifieberverbindungen und Wirkstoffe freisetzt, die helfen, ein Fieber wie Wasser auf ein Feuer gegossen, zu beruhigen. Trinken Sie bei Fieber einfachen, frisch zubereiteten Gurkensaft.

Zutaten:

- 2 große Gurken (wenn möglich biologisch)

Zubereitung:

Gurken waschen und nach Bedarf schneiden. Lassen Sie die Gurken durch Ihren Entsafter laufen und trinken Sie den Saft sofort, um die besten Ergebnisse zu erzielen. Wenn Sie keinen Entsafter haben, können Sie die Gurken klein schneiden, in einem Mixer pürieren und dann die Flüssigkeit durch ein feinmaschiges Sieb, ein Käsetuch oder einen Nussmilchbeutel abseihen, sodass Sie nur den Saft zum Trinken haben. Für beste Ergebnisse auf nüchternen Magen trinken.



Roher Knoblauch

Essen Sie täglich ein oder zwei rohe Knoblauchzehen. Knoblauch ist antiviral und reich an phytochemischem Allicin, einer Schwefelverbindung, die Krankheiten vorbeugt.

Knoblauch wirkt ideal gegen Erkältungen, Influenza und andere virale Infekte und gibt Ihnen einen starken Immunschub. Knoblauch kann mit Gemüse entsaftet werden, für ein starkes, das Immunsystem förderndes Getränk.

Wenn Sie angeschlagen fühlen oder sich vor einer möglichen Viruskontraktion schützen möchten, sollten Sie ein bis zwei rohe Knoblauchzehen pro Tag zu sich nehmen, z.B. in Form von Saft (siehe das Medical Medium Kurkuma-Ingwer-Shots-Rezept) oder in einem Tomatensalsa, in Salatdressings und kalten Suppen (siehe das Medical Medium Spinat-Suppen-Rezept), in Salaten oder roh gehackt auf Kartoffeln oder gedämpftem Gemüse.



Thymian Tee und Wasser

Thymian ist ein unglaubliches antivirales Lebensmittel, das die Viruslast im ganzen Körper abbaut und dabei hilft, eine Vielzahl von Symptomen zu lindern. Bei regelmäßiger Einnahme (idealerweise täglich) ist es ein fantastisches Mittel, um bestehende Symptome und Zustände, die durch Viren verursacht werden, zu heilen und neue, unerwünschte Viren abzuwehren.

Thymian Tee Zutaten:

- 2 oder mehr frische Thymian Zweige
- 1-2 Tassen heißes Wasser
- Optional: frische Zitrone und / oder naturbelassener Honig

Thymian Tee Zubereitung:

Geben Sie frischen Thymian in einen Becher und gießen Sie heißes Wasser darüber. Lassen Sie ihn 15 Minuten oder länger ziehen. Thymianäste entfernen oder abseihen. Nach dem Abkühlen mit naturbelassenem Honig und / oder Zitrone süßen.

kalte Thymian Wasser Zutaten:

- 2 oder mehr Bünde frische Thymianzweige
- 4-8 Tassen gefiltertes- oder Quell-Wasser
- Optional: frischer Zitronensaft, naturbelassener Honig, Beeren, Gurkenscheiben, Minze usw.
-

Thymian Wasser Aufguss:

Füllen Sie den Krug oder Becher mit zimmerwarmen Wasser und fügen Sie die Thymianzweige hinzu. Über Nacht auf der Küchentheke einweichen lassen. Am Morgen die Thymianzweige entfernen oder abseihen und frischen Zitronensaft, Honig oder andere optionale Zutaten hinzufügen, die Sie möchten. Trinken Sie den ganzen Tag über das Wasser.



Ingwerwasser

Ingwer ist ein starkes antivirales Mittel. Eine der besonderen Eigenschaften von Ingwer ist seine Fähigkeit, den Körper aus einem reaktiven Zustand zu bringen - Eine Oberreaktion kann leicht geschehen, wenn Viren oder oder andere Krankheitserreger am Werk sind. Trinken Sie dann den ganzen Tag über regelmäßigen Abständen dieses Ingwerwasser.

Zutaten:

- 2 - 4 cm frischer Ingwer
- 2 Tassen Wasser
- 1/2 Zitrone (optional)
- 2 Teelöffel naturbelassener Honig (optional)

Zubereitung:

Den Ingwer in 2 Tassen Wasser reiben und den Saft von 1⁄2 Zitrone hinzufügen. Lassen Sie das Wasser mindestens 15 Minuten und idealerweise länger ziehen. Sie können es sogar über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen - wenn gewünscht abseihen. Fügen Sie auf Wunsch Zitrone und Honig hinzu und genießen Sie diesen Trunk über den ganzen Tag warm oder kalt.

Tipps:

Sie können sowohl Ingwer als auch den Thymian (im vorhergegangenen Abschnitt beschrieben) im selben Wasser verwenden, um zu vermeiden, dass Sie zwei verschiedene Trünke konsumieren müssen.
Versuchen Sie als Alternative zum Reiben des Ingwers, ihn in ein paar kleine Stücke zu hacken und durch eine Knoblauchpresse zu quetschen - wie ein Mini-Entsafter. Nehmen Sie das „Fruchtfleisch“ anschließend aus der Presse, hacken Sie es fein und geben Sie es ebenfalls ins Wasser.
Es kann hilfreich sein, im Voraus eine große Menge Ingwerwasser vorzubereiten, um dann nach Bedarf immer wieder einen Schluck zu trinken. Für beste Ergebnisse fügen Sie den Honig und die Zitrone unmittelbar vor dem Verzehr hinzu.



Heilbrühe

Diese Heilbrühe ist eine starke antivirale, mineralstoffreiche Flüssigkeit, die uns die Essenzen von vitalem, immununterstützenden, nahrhaften Gemüsen, Kräutern und Gewürzen auf eine Weise erschliesst, die für den Körper leicht zu verdauen, zu assimilieren und zu verwenden ist. Sie werden dieses Rezept ebenso beruhigend wie nahrhaft finden. Die Zutaten in diesem einfachen Rezept tragen dazu bei, Körper und Seele enorme Heilungsvorteile zu verschaffen.

Zutaten:

- 4 Karotten, gehackt oder 1 Süßkartoffel, gewürfelt
- 2 Stangen Stauden-Sellerie, grob gehackt
- 2 Zwiebeln, in Scheiben geschnitten
- 1 Tasse Petersilie, fein gehackt
- 1 Tasse Shiitake-Pilze, frisch oder getrocknet (optional)
- 2 gehackte Tomaten (optional)
- 1 Knoblauchknolle (ca. 6-8 Zehen), gehackt
- 3 cm frische Ingwerwurzel
- 1 3 cm frische Kurkuma-Wurzel
- 8 Tassen Wasser
- Optional: Chilischoten oder Paprikaflocken

Anwendung:

Alle Zutaten in einen Topf geben und leicht aufkochen lassen. Stellen Sie die Hitze auf niedrig und lassen Sie die Brühe etwa eine Stunde lang köcheln. Fertig ist eine mineralstoffreiche, heilende und erfrischende Brühe - nach Belieben Abseihen und den Tag über geniessen.



Holunderbeerensirup

Holunderbeeren/Fliederbeeren eignen sich hervorragend zur regelmäßigen Stärkung des Immunsystems. Holunderbeeren harmonisieren das Immunsystem, indem sie in allen Organen und damit im ganzen Körper die dazu benötigten Strukturen restaurieren und Reserven wieder auffüllen. Die einzigartigen phytochemischen Verbindungen der Holunderbeeren wirken als Energetisierer für geschwächte Immunzellen, die durch unterschwellige Infektionen erschöpft wurden. Holunder kann für den Körper neue Viren schwächen. Weil Holunderbeerensirup süß und lecker ist, wird er auch sehr gerne von Kindern genossen.

Zutaten (macht 1-2 Tassen):

- 3/4 Tasse getrocknete oder 1 Tasse frische Holunderbeeren
- 3 Tassen Wasser
- 3/4 Tasse Honig

Optionale Extras:

- 1 Zimtstange
- 1 ganzer Sternanis
- 1/4 TL ganze Nelken

Anwendung:

Geben Sie die getrockneten Holunderbeeren und das Wasser in einen mittelgroßen Topf (mit optionalen Gewürzen) — auf mittlerer Hitze. 45 Minuten bis 1 Stunde auf die Hälfte zu einem Sirup runter kochen. Vom Herd nehmen und vollständig abkühlen lassen. Mit einem Holzlöffel den Sirup durch ein Sieb in eine Schüssel drücken, so dass die Beerenrückstände und verbliebenen Gewürzkomponenten entfernt werden können. Den Honig unterrühren und dann den Sirup in Gläser füllen.
Genießen Sie zur Vorbeugung täglich 1 Esslöffel.
Zur Genesung von viralen Infekten genießen Sie dreimal täglich 1 Esslöffel.



Kurkuma-Ingwer Shot

Kurkuma kann im ganzen Körper virale Situationen angehen und wirkt entzündungshemmend, da es die Viruslast reduziert. In Kombination mit Ingwer wie in diesem Rezept empfohlen, wird es zu einem Kraftpaket. Wenn Sie mit Verschleimung im HNO-Bereich, Husten, Halsschmerzen, Erkältung, Grippe, anderen viralen Belastungen und / oder Nebenhöhlenproblemen zu tun haben, entsaften Sie frische Kurkuma- und Ingwer-Wurzeln zusammen, um eine kleine Dosis konzentrierten Serums zu erhalten, das Sie dann so konsumieren oder es wie in diesem Rezept beschrieben nutzen. Nehmen Sie den ganzen Tag über regelmäßig kleine Schlucke. Der Saft wirkt als Expektorans und kann den Heilungsprozess beschleunigen.

Zutaten:

- 10 cm Kurkumawurzel
- 10cm frische Ingwerwurzel
- 2 Orangen
- 4 Knoblauchzehen

Anwendung:

Führen Sie jede Zutat einzeln durch den Entsafter und halten Sie die Säfte getrennt. Kombinieren Sie 1 Teelöffel Kurkuma-Saft, 1 Teelöffel Ingwersaft, 1/4 Teelöffel Knoblauchsaft und 1/4 Tasse Orangensaft in einem kleinen Glas. Zum Mischen umrühren und sofort trinken.

Hinweis:

Die Menge der erforderlichen Zutaten hängt stark vom verwendeten Entsafter ab.

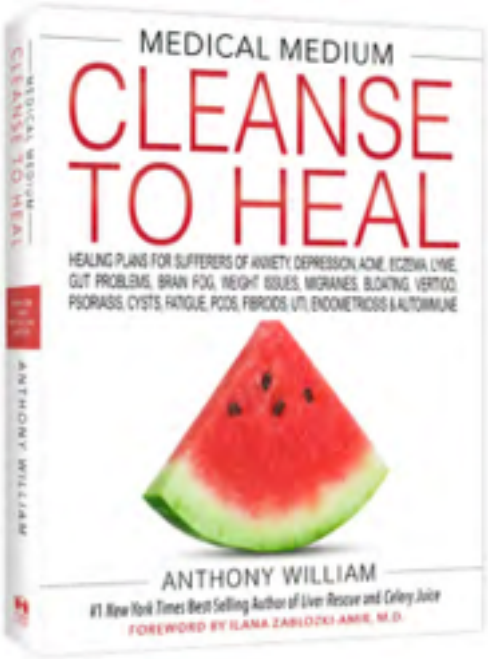


Vorbeugende Maßnahmen und Verhaltensweisen

Zusammen mit den richtigen antiviralen Nahrungs- und Nahrungsergänzungsmitteln liegt der beste Weg, sich vor Viren zu schützen, darin, eine Ansteckung möglichst zu vermeiden und alles, dem Sie ausgesetzt waren, sofort abzutöten. Dieses Wissen soll Sie befähigen, damit Sie sich und Ihre Lieben schützen können. Es ist sehr einfach, sich mit Krankheitserregern anzustecken, wenn wir nicht vorsichtig sind, insbesondere in diesen Zeiten. Nachfolgend finden Sie die gängigsten-Tipps, um sich zu schützen.

1. Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig, besonders wenn Sie nach dem Ausgehen nach Hause kommen. Verwenden Sie warmes Wasser, gehen Sie großzügig mit Seife um und schäumen Sie Ihre Hände gründlich ein.
2. Wenn Ihre Hände nicht gerade gewaschen wurden, berühren Sie nicht Ihr Gesicht (insbesondere Mund, Ohren, Augen und Nase) und essen Sie nicht mit Ihren Händen. Es ist äußerst hilfreich, sich daran zu gewöhnen, Ihr Gesicht nicht regelmäßig zu berühren. Dazu gehört das Reiben der Augen, das Berühren des Mundes, das Kratzen der Ohren, das Pflücken der Nase und Nägelkauen. Halten Sie Ihre Finger so weit wie möglich von Ihrem Gesicht fern. Dies allein kann Ihnen helfen, Viren und andere Erreger aus Ihrer Umgebung zu vermeiden.
3. Wenn möglich, vermeiden Sie Händeschütteln oder verwenden Sie Händedesinfektionsmittel oder waschen Sie Ihre Hände anschließend gründlich.
4. Verwenden Sie Feuchttücher, Händedesinfektionsmittel und Handschuhe, um Ihre Hände sauber zu halten und alles abzutöten, mit dem Sie in Kontakt kommen.
5. Tragen Sie beim Tanken Handschuhe.
6. Waschen Sie Ihre Hände gut, nachdem Sie Bargeld oder Kreditkarten berührt haben.
7. Wischen Sie Ihren Einkaufswagen oder die Griffe des Einkaufskorbs mit Händedesinfektionsmitteln oder Handwischtüchern ab. Diese werden heute oft in vielen Supermärkten angeboten.
8. Wischen Sie öffentliche Türgriffe, Waschbeckenhähne, Toilettengriffe und Toilettenspülknöpfe / -hebel mit Händedesinfektionsmittel oder Handwischtüchern ab, greifen Sie sie mit einem Papiertuch oder berühren Sie sie nach Möglichkeit nicht.
9. Vermeiden Sie nach Möglichkeit den direkten Kontakt mit öffentlichen Türen und Türgriffen oder greifen Sie sie mit einem Handwischtuch oder Papiertuch in der Hand oder verwenden Sie die Außenseite Ihres Hemdärmels.
10. Vermeiden Sie rohe oder ungekochte Lebensmittel in Restaurants. Bitten Sie höflich darum, dass Ihre Mahlzeit sehr heiß serviert wird, damit alle Viren abgetötet werden, bevor Ihnen Ihre Mahlzeit serviert wird. Die Ausnahme ist Obst in einer

Schale, wie bei Bananen und Orangen. Dann können Sie es schälen und das Innere mit Ihrem Besteck essen.
11. Bitten Sie in Restaurants oder Cafés um kein Eis in Getränken. Eis wird oft an einem Ort aufbewahrt, der Luft, Schweiß oder anderen Belastungen ausgesetzt ist, oder Menschen, die dort arbeiten, könnten das Eis mit den Händen berührt haben.
12. Wenn Sie Pakete geliefert bekommen, lassen Sie sie nach Möglichkeit ein oder zwei Tage im Freien lüften. Wenn Sie sie reinbringen müssen, sollten Sie Handschuhe tragen und sie in Ihrer Garage oder einem anderen Raum ablegen, den Sie nicht als Eingang zu Ihrer Wohnung benötigen. Wenn Sie ein Paket öffnen müssen, sobald es eintrifft, versuchen Sie, Handschuhe zu tragen, um das Paket zu handhaben.
13. Tragen Sie nicht den ganzen Tag die gleiche Kleidung, wenn Sie Ihr Zuhause verlassen haben. Wenn Sie von unterwegs oder von der Arbeit nach Hause kommen, ziehen Sie saubere Kleidung an.
14. Es ist am besten, direkt nach dem Reisen mit dem Flugzeug und nach dem Aufenthalt auf Flughäfen zu duschen.
15. Wenn Atemschutz-Masken verfügbar sind, tragen Sie diese beim Betreten überfüllter öffentlicher Räume. So können Sie beispielsweise in Flugzeugen und auf Flughäfen Masken tragen.



Weiteres Wissen zur Heilung und zur Immunstärkung

Weitere Informationen zum Schutz Ihrer Gesundheit und zur Heilung sowohl von akuten Gesundheitsproblemen wie Grippen als auch von chronischen Gesundheitssymptomen und -zuständen finden Sie in der Medical Medium Buchreihe. In meinem neuesten Buch , Cleanse to Heal' (noch nicht auf deutsch veröffentlicht) finden Sie eine Fülle von Informationen darüber, wie Sie Ihren Körper entgiften und heilen, Ihr Immunsystem von Grund auf stärken und sich in der Zukunft wirksam gegen Krankheiten und Symptome schützen können. Ein Schatzkästchen mit verschiedenen Entgiftungsroutinen, aus dem Sie jederzeit auswählen können, was für Sie oder die von Ihnen betreuten Personen am besten geeignet ist. Ausserdem eine vollständige Liste mit Nahrungs- Ergänzungsmitteln (einschließlich Dosierungsanweisungen) gegen fast 200 chronische Symptome und Erkrankungen, einschließlich Erkältungen, Grippe und andere akute Virenerkrangungen.

Weitere Informationen finden Sie unter:

---

www.medicalmedium.com

HAFTUNGSAUSSCHLUSS:
https://www.medicalmedium.com/medical-medium-disclaimer

HAFTUNGSAUSSCHLUSS:
Diese Website, ihre kostenlosen Berichte, Inhalte und jegliches verlinkte Material werden nur zu Informationszwecken präsentiert und sind kein Ersatz für medizinischen Rat, Diagnose, Behandlung oder Verschreibung.

Der oben aufgeführte Text wurde von Conrad Nolte, am 18. März 2020 angesichts der weltweiten Corona-Krise aus einem E-Mail-Newsletter von Medical Medium Anthony William vom Englischen ins Deutsche übersetzt und stellt eine subjektive Meinung dar und ersetzt keinen ärztlichen Rat — jegliche Haftung ist ausgeschlossen.