

Protokoll zur Ausleitung der Coronaimpfungen und zum Schutz vor dem Shedding-Phänomen (Stand 25.09.2021)

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>

„Meine Empfehlungen und Ratschläge geben meine persönliche Meinung wieder. Es handelt sich nicht um einen ärztlichen Rat oder medizinische Therapieempfehlungen. Wenn Ihr über Euren Gesundheitszustand im Unklaren seid oder Zweifel habt, holt bitte ärztlichen Rat ein.“

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 Corovirus 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 sollen. PEG kann allergische Reaktionen, bis hin zum anaphylaktischen Schock auslösen. Zum anderen enthalten die mRNA-Impfstoffe kationische Lipide, welche zelltoxisch sind und somit Zellschäden und 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.

Mittlerweile haben mehrere Forschergruppen, unter anderem eine Gruppe um den deutschen Biophysiker Andreas Kalcker und Dr. Robert Young in den USA, das Vorhandensein von Graphenoxid in den Impfstoffen bestätigt.

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.

Darüber hinaus berichten mittlerweile auch ungeimpfte Menschen über das Phänomen des Magnetismus. Eine Hypothese zum Entstehen von Magnetismus bei Ungeimpften ist das

Vorhandensein von Graphenoxid in Masken, Teststäbchen und anderen Impfstoffen, wie zum Beispiel Grippeimpfstoffen.

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.

Hinzu kommen die Entgiftung von und der Schutz vor den Auswirkungen von Graphenoxid und bei mit mRNA-geimpften Menschen darüber hinaus auch der Lipidnanopartikel.

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, Graphenoxid und Lipidnanopartikeln und ihren Wirkungen schützen und Biomoleküle bei ihrer Regeneration unterstützen 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 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).

Multi-C Protokoll nach Dr. Thomas Levy:

Liposomales Vitamin C für den intrazellulären Bereich, 1 – 5g täglich

Liposomales Vitamin C in Kapselform, 500mg

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

Flüssiges, liposomales Vitamin C:

Liposomales Vitamin C, Zink, OPC, 1000mg, 15mg, 200mg

<https://mighty-elements.de/product/liposomales-vitamin-c-opc-zink/ref/5/>

Liposomales Vitamin C, 1000mg

<https://mighty-elements.de/product/liposomales-vitamin-c-1000-mg-pure/ref/5/>

Liposomales Vitamin C, Orange und Vanille, 1000mg

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

Liposomales Vitamin C , 1000mg, und Zink, 25mg

<https://www.awin1.com/cread.php?awinmid=20326&awinaffid=860107&ued=https%3A%2F%2Fwww.actinovo.com%2Fde%2Fliposomales-vitamin-c-zink>

Liposomales Vitamin C, 1000mg, und Zink, 25mg, Blutorange

<https://www.awin1.com/cread.php?awinmid=20326&awinaffid=860107&ued=https%3A%2F%2Fwww.actinovo.com%2Fde%2Fliposomales-vitamin-c-zink-plus-blutorange>

Natriumascorbatpulver für den extrazellulären Bereich, mehrere Gramm am Tag

Natriumascorbat in Pulverform, 1000mg

<https://de.iherb.com/pr/california-gold-nutrition-buffered-gold-c-non-acidic-vitamin-c-powder-sodium-ascorbate-8-40-oz-238-g/82704?rcode=CCF8451>

Natriumascorbat in Pulverform, 1100mg

<https://de.iherb.com/pr/nutribiotic-immunity-sodium-ascorbate-crystalline-powder-8-oz-227-g/70643?rcode=CCF8451>

Natriumascorbat in Kapselform, 850mg

<https://de.iherb.com/pr/nutribiotic-immunity-sodium-ascorbate-250-vegan-capsules/99109?rcode=CCF8451>

Fettlösliches Ascorbylpalmitat, 1 bis 3g täglich

Ascorbylpalmitat, 500mg

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

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 !

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
- 300 mg Magnesiumthreonat vor dem Schlafengehen

Bezugsquellen:

Magnesiumglycinat, 155mg

<https://www.supplementa.com/art/00429VY/301494>

Magnesiumglycinat, 200mg

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

Magnesiumbisglycinatpulver, 260mg

<https://www.lebenskraftpur.de/Magnesiumbisglycinat-Pur?produkt=10359>

Magnesiumthreonat, ca. 150mg

<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, 200mg

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

Liposomales Magnesium, Basilikum, Zitrone und Holunder, 200mg

<https://www.awin1.com/cread.php?awinmid=20326&awinaffid=860107&ued=https%3A%2F%2Fwww.actinovo.com%2Fde%2Fliposomales-magnesium-basilikum-zitrone-holunder>

Liposomales Vitamin D3, K2-MK7, Magnesium, B12, 5000 IE, 100µg, 150mg, 500µg

<https://mighty-elements.de/product/essentials-liposomales-vitamin-d3-k2-mk7-b12-magnesium/ref/5/>

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:

Liposomales Vitamin D3, K2, 5000 IE, 200 µg

<https://mighty-elements.de/product/liposomales-vitamin-d3-i-vitamin-k2-mk7-i-hochdosiert-i-vegan-i-ohne-alkohol-i-natuerlich-i-laktosefrei-i-mighty-elements-sunshine/ref/5/>

Liposomales Vitamin D3, K2-MK7, Magnesium, B12, 5000 IE, 100µg, 150mg, 500µg

<https://mighty-elements.de/product/essentials-liposomales-vitamin-d3-k2-mk7-b12-magnesium/ref/5/>

Vitamin D3 und K2, 2500IE, 100µg

<https://clk.tradedoubler.com/click?p=309178&a=3234235&url=https%3A%2F%2Fwww.sunday.de%2Fvitamin-d3-2500-plus-k2-mk7-100mcg-100-prozent-all-trans.html>

Vitamin D3 und K2, 5000IE, 200µg

<https://clk.tradedoubler.com/click?p=309178&a=3234235&url=https%3A%2F%2Fwww.sunday.de%2Fvitamin-d3-5000-plus-k2-mk7-200mcg-100-prozent-all-trans.html>

Vitamin D3, 1000IE

<https://clk.tradedoubler.com/click?p=309178&a=3234235&url=https%3A%2F%2Fwww.sunday.de%2Fvitamin-d-tropfen-vitamin-d3-1000-natuerlich.html>

Vitamin D3, 5000IE

<https://clk.tradedoubler.com/click?p=309178&a=3234235&url=https%3A%2F%2Fwww.sunday.de%2Fvitamin-d-hochdosiert-vitamin-d3-5000-tropfen.html>

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, 2600µg

<https://de.iherb.com/pr/life-extension-super-k-90-softgels/90368?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, in diesem Fall ein liposomales Glutathionpräparat wählen.

Bezugsquellen:

Liposomales Glutathion, Resveratrol, Alpha-Liponsäure, Vitamin C, 400mg, 200mg, 100mg, 175mg

Achtung !: Dieses Präparat hat durch die Alpha-Liponsäure eine gewisse Schärfe, kann aber mit Wasser verdünnt werden.

<https://mighty-elements.de/product/4-in-1-liposomales-glutathion-resveratrol-r-alpha-liponsaeure/ref/5/>

Liposomales Glutathion, 400mg

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

Liposomales Glutathion, Drachenfrucht und Mango, 400mg

<https://www.awin1.com/cread.php?awinmid=20326&awinaffid=860107&ued=https%3A%2F%2Fwww.actinovo.com%2Fde%2Ffliposomales-glutathion-drachenfrucht-mango>

Liposomales Glutathion in Kapselform, 500mg

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

Flüssiges Zeolith:

Eine weitere Möglichkeit, um Graphenoxid abzubauen und zu eliminieren, sowie Shedding-Symptomen und Impfnebenwirkungen entgegenzuwirken, ist das flüssige Zeolith „Clean Slate“ der Firma The Root Brands.

Zeolithe sind natürliche Mineralien, die häufig in Vulkangebieten zu finden sind, und die ein mikroporöses Gerüst mit Hohlräumen, vergleichbar einem mineralischen Schwamm, aufweisen.

Über ihre negative Ladung ziehen sie Schwermetalle, radioaktive Partikel, Pestizide, Herbizide und noch einige weitere Gifte an und sind scheinbar auch in der Lage, die Auswirkungen von elektromagnetischen Feldern auf Zellebene abzufangen.

Zeolithe in Pulver- oder Kapselform sind eine wunderbare Entgiftung für den Darm, können diesen aufgrund ihrer Größe jedoch nicht verlassen.

Das flüssige Zeolith „Clean Slate“ ist hingegen in der Lage, sowohl die inneren Organe zu erreichen, als auch die Blut-Hirn-Schranke zu überwinden und somit auch das Gehirn zu entgiften.

Es scheint in der Lage zu sein, Graphenoxid zu entgiften, und Shedding-Symptome, sowie auch einige Impfnebenwirkungen abzumildern.

Darüber hinaus leitet es Schwermetalle und Aluminium aus und entkalkt und aktiviert die Zirbeldrüse.

Es kann übrigens auch bei Haustieren zur Entgiftung und zum Schutz vor Shedding-Symptomen eingesetzt werden.

Die Dosierung für den Menschen liegt bei 2x tgl 10 Tropfen.

Achtung !

Da dieses Produkt eine massive entgiftende Wirkung hat, kann es zu Beginn zu Entgiftungssymptomen, wie Kopfschmerzen, Erschöpfung, Übelkeit, Durchfällen etc. kommen. Deshalb wird empfohlen, mit 2xtgl 2 Tropfen zu beginnen, und dann langsam auf bis zu 2xtgl 10 Tropfen zu steigern.

Für Haustiere gilt folgende Empfehlung:

Katzen bekommen zur Entgiftung 2xtgl 1 Tropfen über das Futter. Sehr kleine Hunde, wie etwa Yorkshire Terrier, ebenfalls.

Mittelgroße Hunde können 2xtgl 2 bis 3 Tropfen bekommen, bei Hunden von der Größe eines Schäferhundes werden bis zu 2xtgl 5 Tropfen eingesetzt.

Auch bei Hautieren kann es zu Entgiftungssymptomen, wie Durchfällen, kommen, weshalb die Dosis auch bei ihnen vorsichtig gesteigert werden sollte.

Clean Slate ist zur dauerhaften Einnahme/Entgiftung gedacht. Zu beachten ist lediglich, dass zu Medikamenten und Supplementen ein zeitlicher Abstand von ca. 1 Stunde eingehalten werden sollte.

Empfehlenswert ist die Einnahme morgens auf nüchternen Magen und abends vor dem Schlafengehen.

Bezugsquelle:

Clean Slate

www.therootbrands.com/graphene-detox

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:

Achtung !:

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

Zink, 50mg

<https://de.iherb.com/pr/life-extension-zinc-caps-high-potency-50-mg-90-vegetarian-capsules/57009?rcode=CCF8451>

Zink, 50mg

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

Zink, 20mg

<https://clk.tradedoubler.com/click?p=309178&a=3234235&url=https%3A%2F%2Fwww.sunday.de%2Fbio-zink-kapseln-20-hochdosiert-guavenblatt-extrakt-set.html>

Liposomales Vitamin C, Zink, OPC, 1000mg, 15mg, 200mg

<https://mighty-elements.de/product/liposomales-vitamin-c-opc-zink/ref/5/>

Liposomales Vitamin C und Zink, 1000mg, 25mg

<https://www.awin1.com/cread.php?awinmid=20326&awinaffid=860107&ued=https%3A%2F%2Fwww.actinovo.com%2Fde%2Fliposomales-vitamin-c-zink>

Liposomales Vitamin C, 1000mg, und Zink, 25mg, Blutorange

<https://www.awin1.com/cread.php?awinmid=20326&awinaffid=860107&ued=https%3A%2F%2Fwww.actinovo.com%2Fde%2Fliposomales-vitamin-c-zink-plus-blutorange>

Quercetin:

Liposomales Quercetin, 250mg

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

Quercetin, 250mg

<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 und nicht von Schwangeren und stillenden Müttern eingenommen werden !

Bezugsquellen:

Nattokinase, 2000 FUs (Fibrinolytische Einheiten)

<https://clk.tradedoubler.com/click?p=309178&a=3234235&url=https%3A%2F%2Fwww.sunday.de%2Fnattokinase-2000-kapseln-vegan.html>

Nattokinase, 2000 FUs (Fibrinolytische Einheiten)

<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 und spielen eine enorm große Rolle bei der Gesunderhaltung der Zellmembranen. Sie halten diese elastisch und permeabel, so dass Mikronährstoffe in die Zelle aufgenommen werden können.

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

Eine Fettsäureanalyse gibt Auskunft über das Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6 Fettsäuren.

Dieses Verhältnis sollte bei 1 zu 3 oder darunter liegen, da ein Übermaß an Omega-6 Fettsäuren Entzündungen, Herzinfarkte, Schlaganfälle oder die Entstehung von Krebs begünstigt, liegt aber bei vielen Menschen bei 1 zu 10, 1 zu 15 oder gar 1 zu 25.

Achtung !:

Omega-3 Fettsäuren müssen aus marinen Quellen stammen, also aus Fischöl oder Algenöl, 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.

Bezugsquellen:

Omega-3 von Norsan

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

Omega-3 von Zinzino, Starter Kit + 6-monatige Kur:

Balance Oil Kit mit 2 Fettsäureanalyse-Tests (Fischöl)

<https://www.zinzino.com/2009908563/DE/de-DE/products/Premier-Offers/910331>

Balance Oil Vegan Kit mit 2 Fettsäureanalyse.Tests

<https://www.zinzino.com/2009908563/DE/de-DE/products/Premier-Offers/910240>

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.

Als Prophylaxe kann 1 bis 2xtgl 600mg eingenommen werden. In akuten Fällen kann diese Dosis kurzfristig auf 4 – 5xtgl 600mg erhöht werden.

Bezugsquelle:

N-Acetylcystein, 600mg

<https://clk.tradedoubler.com/click?p=309178&a=3234235&url=https%3A%2F%2Fwww.sunday.de%2Fnac-n-acetyl-cystein-kapseln.html>

B-Vitamine:

B-Vitamine werden in diesen Zeiten insbesondere zur Stressreduktion benötigt. Unter anderem schützen sie unser Nervensystem und unterstützen seine Funktion.

Darüber hinaus spielen sie eine wichtige Rolle bei der Behandlung von Impfschäden durch herkömmliche Impfstoffe und bei der Behandlung von nach der Coronaimpfung auftretenden Erschöpfungszuständen.

Eine zusätzliche Einnahme von hochdosiertem Vitamin B12 kann insbesondere für Vegetarier und Veganer hilfreich sein, kann aber auch bei Fleischessern deutlich positive Wirkungen auf das Energieniveau haben.

Bezugsquellen:

Liposomaler Vitamin B-Komplex

<https://mighty-elements.de/product/liposomaler-vitamin-b-komplex-i-sanddorn-i-250-ml-drachenfrucht-i-hochdosiert-i-b1-b2-b3-b5-b6-biotin-folsaeure-b12-i-hohe-bioverfuegbarkeit-i-fluessig-i-ohne-zusaetze-vegan/ref/5/>

Vitamin B-Komplex

<https://de.iherb.com/pr/solgar-b-complex-100-100-vegetable-capsules/19437?rcode=CCF8451>

Flüssiges Vitamin B12;

Vitamin B12, 30ml

<https://www.supplementa.com/art/00410VY/301494>

Vitamin B12, 115ml

<https://www.supplementa.com/art/00423VY/301494>

Multivitamin:

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

Ein solches Präparat, welches angemessene Mengen dieser Mikronährstoffe enthält, ist folgendes:

Bezugsquelle:

Multivitamin

1 Tablette/Tag

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

Wer keine großen Tabletten schlucken kann, für den sind 2 Kapseln/Tag besser geeignet:

<https://de.iherb.com/pr/life-extension-two-per-day-multivitamin-120-capsules/86453?rcode=CCF8451>

Dieses sind die Maßnahmen, welche man selber Zuhause durchführen kann, um sich vor Impfnebenwirkungen und Shedding-Symptomen zu schützen.

Wie könnt Ihr Eure Kinder schützen ?

Allgemein:

- Multivitamin
- Vitamin D3 und K2: - bis 3 Jahre 1000 IE/Tag
- ab 3 Jahre 2000 IE/Tag
- Vitamin C (Bei Vitamin C-Gabe bitte darauf achten, dass die Kinder ausreichend trinken !)
- Vitamin B12
- Zink
- Selen
- Regeneration des Mikrobioms
- Im Krankheitsfall Unterstützung des Immunsystems mit z.B. Echinacin, Astragalus, Zitronenmelisse, Holunder etc.

Einnahmebeispiele:

Kind, 3 Jahre, zum Beispiel pro Tag:

- Vita Intense Multivitamin, 33ml
- Vitamin D3 und K2, 1000IE, 50µg, 1 Tropfen
- Childlife Essentials, flüssiges Vitamin C, 1 Teelöffel
- Lovebug Toddler Probiotics, 1 Päckchen

Kind, 6 Jahre mit Erkältung, zum Beispiel pro Tag:

- Vita Intense Multivitamin, 33ml
- Vitamin D3 und K2, 1000IE, 50µg, 2 Tropfen
- Childlife Essentials, flüssiges Vitamin C, 2 Teelöffel
- Zink Lutschtabletten, 2 Tabletten
- Dr. Mercola Probiotik-Pulverpakete, 1 Päckchen
- Heilkräuter für Kinder, 3ml

Präparate für Kinder:

Multivitamin von LavaVitae

<https://6746445.lvpartner.com/intense>

Multivitamin von Lavita

www.lavita.de

Vitamin D3 und K2, 1000 IE, 50µg

<https://clk.tradedoubler.com/click?p=309178&a=3234235&url=https%3A%2F%2Fwww.sunday.de%2Fvitamin-d3-1000-plus-k2-mk7-50mcg-100-prozent-all-trans.html>

Vitamin B12 Kinder, 10µg

<https://clk.tradedoubler.com/click?p=309178&a=3234235&url=https%3A%2F%2Fwww.sunday.de%2Fb12-mh3a-formel-bioaktiv.html>

Zink Lutschtabletten, ab 3 Jahre, Zink, Vitamin C, Propolisextrakt, 4mg, 30mg, 12mg

<https://www.supplementa.com/art/CO553912/301494>

Flüssiges Vitamin C, ab 6 Monate

<https://de.iherb.com/pr/childlife-essentials-liquid-vitamin-c-natural-orange-4-fl-oz-118-5-ml/6356?rcode=CCF8451>

Probiotika:

Baby Probiotika, ab 6 Monate

<https://de.iherb.com/pr/lovebug-probiotics-baby-probiotics-6-12-months-4-billion-cfu-30-single-serve-stick-packs/103768?rcode=CCF8451>

Kleinkind Probiotika, 12 Monate bis 4 Jahre

<https://de.iherb.com/pr/lovebug-probiotics-toddler-probiotics-12-months-up-to-4-years-15-billion-cfu-30-single-serve-stick-packs/103769?rcode=CCF8451>

Probiotika-Pulverpakete, ab 4 Jahre

<https://de.iherb.com/pr/dr-mercola-complete-probiotics-powder-packets-for-kids-natural-raspberry-10-billion-cfu-30-packets-0-12-oz-3-5-g-each/49249?rcode=CCF8451>

Unterstützung des Immunsystems:

Unterstützung des Immunsystems: Echinacin, Zink, Vitamin C, 50mg, 5mg, 30mg

<https://de.iherb.com/pr/gummiking-echinacea-plus-vitamin-c-zinc-for-kids-strawberry-orange-lemon-grape-cherry-and-grapefruit-60-gummies/34012?rcode=CCF8451>

Unterstützung des Immunsystems: Holunder, Echinacin, 1000mg, 65mg

<https://de.iherb.com/pr/california-gold-nutrition-sambucus-for-kids-european-black-elderberry-syrup-with-echinacea-4-fl-oz-120-ml/89367?rcode=CCF8451>

Unterstützung des Immunsystems: Heilkräuter für Kinder: Echinacin, Astragalus, Zitronenmelisse, Klettenwurz etc.

<https://de.iherb.com/pr/herbs-for-kids-herbs-for-kids-echinacea-astragalus-2-fl-oz-59-ml/6424?rcode=CCF8451>

Wie lange sind die Maßnahmen dieses Protokolls 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

Einnahmebeispiel Supplemente

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

Direkt nach dem Aufstehen:

10 Tropfen Clean Slate in Wasser

Zum Frühstück:

- 10ml liposomales Vitamin C und Zink, 1000mg, 25mg
- 1 Kapsel Ascorbylpalmitat, 500mg
- 10ml liposomales Vitamin D3, K2, Mg, B12, 5000IE, 100µg, 150mg, 500µg
- Multivitamin
- 1 Kapsel Quercetin, 250mg
- 1 Kapsel NAC, 600mg

Am Vormittag:

- ½ Teelöffel Natriumascorbat in Wasser, Vitamin C, ca. 1500 – 2000mg

Zum Mittagessen:

- 10ml liposomales Vitamin C, 1000mg
- 10ml liposomales Magnesium, 200mg
- 10ml liposomaler B-Komplex

Am Nachmittag:

- 10ml liposomales Glutathion, 400mg
- ½ Teelöffel Natriumascorbat in Wasser, Vitamin C, ca. 1500 - 2000mg

Zum Abendessen:

- 10ml Omega-3, 2000mg
- 2 Kapseln liposomales Vitamin C, 500mg
- 1 Kapsel Ascorbylpalmitat, 500mg
- 2 Kapseln Magnesiumglycinat, 200mg
- 1 Kapsel Quercetin, 250mg

Vor dem Schlafengehen:

- 10 Tropfen Clean Slate in Wasser

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 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 Zink zum Beispiel in einem liposomalen Produkt aus
- Zeolith immer mit einer Stunde Abstand zu Medikamenten und Supplementen einnehmen

Ausleitung Coronaimpfung/Schutz vor Shedding

Kurzfassung Supplemente:

- **6g - 12g** Vitamin C
- **300 – 1000mg** Magnesium (je nach Bedarf)

- **2000 – 10 000 IE** Vitamin D (je nach Bedarf)
- mindestens **150µg** Vitamin K
- **400 - 500mg** Glutathion
- **50mg** Zink
- **500 - 1000mg** Quercetin
- Kiefernadeltee
- **2000 FUs** Nattokinase
- **2000mg** Omega-3
- **600 – 1200mg** N-Acetylcystein
- 2xtgl 10 Tropfen flüssiges Zeolith „Clean Slate“
- B-Komplex
- **1000-2000µg** flüssiges Vitamin B12
- Multivitamin

