Eigen-Therapie-Protokoll

zur Überwindung chronischer Erkrankungen, insb. durch Infektionen mit Epstein Barr Virus bedingt

von **Zahra Bergmann**

Vorwort der Autorin zur ersten Version

„Wegwarte-Empfehlungen bei chronischen Erkrankungen“ ist der Name meines geplanten Buches über EBV als Ursache für viele chronische Krankheiten. Dieses Protokoll ist eine kompakte Zusammenfassung der für die Eigentherapie hilfreichen Mittel, Methoden und Kombinationen.

Es hat eine gefühlte Ewigkeit gedauert, bis ich als Ärztin überhaupt darauf kam, dass ich an einer chronisch aktiven EBV Infektion leide. Meine Geschichte lest Ihr bitte unter www.wegwarte.eu.

Ich stellte fest, dass viele Menschen und leider auch unsere Kinder mit diesem Virus infiziert sind. Während des Studiums lernte ich, dass das Virus lebenslang im Körper bleibt, nur eben in einer inaktiven Form. Tatsache ist, dass das Virus doch chronisch aktiv wird und zu vielen mysteriösen Beschwerden führt, die von den behandelnden Ärzten leider nicht in Zusammenhang mit EBV gebracht werden.

EBV ist ein vielseitig „denkendes“ Virus, deshalb brauchen die Betroffenen einen Behandlungsplan, der das Virus von jeder Seite überrascht, in die Enge drängt und es letztendlich auch beseitigt.

Meine lange Recherche zeigte mir, dass es wenige Erfahrungen mit der Therapie gibt. Es gibt auch wenige Informationen, wie sich das Virus überhaupt ernährt.

Mit dem höheren Ziel, die Viren im Körper zu vernichten, erreicht man eine noch effizientere Entgiftung des Körpers. EBV betrachte ich nur als einen wichtigen Vertreter der Herpes-Familie. Mit seiner Beseitigung verschwinden hoffentlich auch seine Familienmitglieder wie:

- Herpesvirus HSV 1 – Herpes simplex kommt hauptsächlich im Kopfbereich vor.
- Herpesvirus HSV 2 – im Genitalbereich

- HSV 3 Varicella-Zoster-Virus- Windpocken, Herpes Zoster / Gürtelrose
- HSV 4 Epstein-Barr-Virus
- Zytomegalievirus (HHV 5)
- Humanes Herpesvirus 6 und 7
- HHV 8, Der Kaposi-Sarkom-Herpesvirus HHV 8

Wie können wir aber das geheimnisvolle Virus besiegen? Um diese Frage zu beantworten, änderte sich nach und nach mein kleines Haus zu einem Labor, wo ich begann, die Wirkung von verschiedenen Nahrungsergänzungsmitteln, Ernährungs- und Entgiftungsmethoden an mir selbst zu testen.

Im Laufe der Zeit merkte ich, dass mein Körper wie ein Sensor reagiert, und mir Hinweise gibt, in welchen Situationen und Umständen das Virus gedeiht oder im Wachstum gebremst wird. Ich sehe diese Sensor-Eigenschaft dankend als einen großen Segen und hoffentlich ist sie auch für Dich von Nutzen.

Wegwarte Empfehlungen für die Behandlung chronischer Erkrankungen basieren auf meinen eigenen Erfahrungen.

Als ich sehr krank war wünschte ich mir, dass einer von meinen behandelnden Ärzten mir sagen könnte, warum ich so leiden musste und wie ich wieder meine Gesundheit zurückerhalten konnte. Dieser Wunsch blieb leider unerfüllt. Durch dieses Protokoll erfülle ich nun meinen Wunsch für Dich. Ich gebe Dir jede Menge Tipps zu einer artgerechten Lebensweise und reichlich Tricks, wie ich den mysteriösen Epstein Barr Virus erfolgreich bekämpft habe.

Die Anweisungen sind praktisch und nachvollziehbar.

Meine Hauptbeschwerden wie Nervenbrennen, chronische Nasennebenhöhlenentzündungen, Tinnitus, chronische Erschöpfung, unerklärbare Rückenschmerzen, jährlich auftretende Neurodermitis, Histamin-Intoleranz, Konzentrationsschwäche, Nahrungsunverträglichkeiten, innere Unruhe und wandernde Gelenkschmerzen besserten sich enorm oder verschwanden nach einiger Zeit. Körperlich merke ich sehr intensiv, wie jede Zelle in meinem Körper schwingt und seelisch geht es mir hervorragend. Ich bin gespannt, wie jetzt meine Hashimoto (Autoimmunerkrankung der Schilddrüse)- und HPU (Hämopyrrollaktamurie ist eine Stoffwechselstörung)-Werte labormäßig aussehen. Darüber werde ich berichten.

Die Seminarteilnehmer, die sich an die Regeln halten, berichten ebenso über bemerkenswerte gesundheitliche Fortschritte.

Im ersten Teil des Protokolls erhältst Du eine Liste von Nahrungsergänzungsmitteln und Hinweisen, im zweiten Teil einen

kurz zusammengefassten Tagesplan.

Der Plan wird noch ergänzt und verfeinert. Ich bin sehr dankbar für jedes Feedback (bitte an meine Email wegwarte@hotmail.com senden), ob diese Erkenntnisse auch Dir geholfen haben.

Herzlichst

Zahra Bergmann

Ärztin, klinische Forscherin und Autorin der Wegwarte-Empfehlungen bei chronischen Erkrankungen

Webseite: www.wegwarte.eu

Nutzungshinweise:

Dieses Protokoll dient Deiner Information. Es stellt keinen individuellen ärztlichen Rat dar und kann insb. die persönliche Beratung durch fachkundige Mediziner oder Heilpraktiker nicht ersetzen.

Bitte keinen Stress wegen des Umfangs: Das Protokoll ist für eine dauerhafte Anwendung ausgerichtet. Es besteht nicht die Notwendigkeit, alle Maßnahmen zu befolgen. Schaue nach der ersten Lektüre einfach, was Du als Nächstes für Dich testen und nutzen kannst, in Deinem eigenen Tempo.

Zu den Dosierungsempfehlungen: für Standardsubstanzen wie Magnesiumchlorid findest Du praxisbewährte Dosierungsempfehlungen der gängigen Anwendungen. Für Naturprodukte mit schwankender Qualität und Wirkstoffgehalten solltest Du die Dosierungsempfehlungen des jeweiligen Herstellers oder Händlers beachten. Taste Dich im Zweifel vorsichtig heran, wenn das Mittel neu für Dich ist.

Bitte beachte das Urheberrecht: Vervielfältigung, Weitergabe, Veröffentlichung oder kommerzielle Nutzung sind auch auszugsweise ohne ausdrückliche Genehmigung der Autorin nicht gestattet.

Falls Du die Inhalte lieber in Bild und Ton entdeckst: die Autorin erklärt die Kernpunkte des Protokolls in einem Videoseminar, weitere Infos hier: http://lebendig-projekt.stefankutter.de/onlineseminar-infektionsueberwindung-detox/

© 2016 Zahra Bergmann

Themenschwerpunkte

Sauerstoff, das wichtigste Element des Lebens. Atme richtig.....11

Wasser schenkt leben. Trinke lebendiges, leuchtendes, sauberes Wasser.....16

Magnesiummangel, eine Volkskrankheit. Gib Deinem Körper Magnesium!.....20

Nimm die fehlenden Mineralien 24

Nimm die fehlenden Vitamine ein.....26

Nimm Proteine ein 29

Säfte, eine Kernempfehlung des Wegwarte-Protokolls.....32

Stelle Dein Essen um!Deine Zellen brauchen lebendige Nahrung 36

Sport und Infektionsüberwindung.....41

Gegen viele Krankheiten ist ein Kraut gewachsen. Verwende Wildkräuter 45

Was Du meiden solltest 48

Antivirale Komponenten 56

Wie und womit entgifte ich mich 77

Integriere folgende Lebensmittel in deinem Ernährungsplan 92

Zurück zur Natur 97

Wegwarterezepte 103

kurze Zusammenfassung & Tagesplan 115

Bezugsquellen 126

Erweitertes Verzeichnis

Sauerstoff

Wasser

Magnesium

Mineralien

Vitamin D

Vitamin B Komplex und Vitamin B12

Proteine
- MAP

Säfte

Essenumstellung

Lichtenergie durch Sonnenlicht

Lichtenergie durch Nahrung

Bei Viralen Infektionen berücksichtigen

Sport und EBV

Bring Dein Lymphsystem in Fluss
- Klosterbürste, manuelle Kehrmaschine

Fasten mit Zitrussäften nach Dr. Norman Walker

Warum Wildkräuter?

Was Du alles meiden solltest!

Adrenalin und EBV
- Tipps gegen Stress
- Wenn Du in Stressfalle bist
- Lavendelsäckchen gegen Stress

Antivirale Komponente!

- MMS
- Rote Meeresalgen
- Organisches Germanium
- Kolloidales Silber
- Süßholz
- Astragalus
- Grapefruitkernextrakt
- Astaxanthin
- OPC
- Hagebutten
- Olivenblattextrakt
- Katzenkralle
- Ester Vitamin C
- Zink und Selen
- 5 MTHF
- Reischi
- Granatapfelsaft-Extrakt
- Zitronenmelisse
- Bohnenkraut
- Lapacho
- Kokosöl/ Kokoswasser
- Essiac
- Bittermelone
- Manuka
- Schisandra
- Zistrosenkraut
- Ziziphus jujuba
- Weihrauch
- Gerstengrassaft
- Aloe Vera
- Vitalpilz Coriolus
- Chaga Pilz
- Ashwagandha
- Gelée Royale
- L-Lysin
- Betain Hydrochlorid

Wie und womit entgifte ich mich?

- Amalgam
- Spirulina
- Chlorella
- Flohsamenschalen
- Zeolith
- Ölziehkur
- Cassia fistula
- Sesamöl
- Nasya Öl
- Basische Bäder

- Entgiftungstag mit Entgiftungscocktail
- Kaffee-Einlauf
- Darmspülungen
- Wasser-Einlauf
- Hydro colon Therapie mit Massage

Schungit

Heilungskrise
Leinöl
Butter Ghee
Kombucha
Kimchi
Goji Beeren
Kokosfett, Kokoswasser und Kokosnüsse
Knoblauch
Ingwer
Ginseng
Datteln

Zurück zu Natur!

- Umarme die Bäume
- Erde dich
- Nimm Sonnenbäder

Wegwarterezepte

- Ingwer-Kurkuma-Zitronentee,
- Lavendeltee
- Wildkräuterwasser
- Flohsamen-Apfel-Pudding
- Wassermelone + Gerstengrassaft Extrakt
- Smoothie zum Löffeln
- Fenchelmischsalat mit Orangen-Zitronen-Dill Sauce
- Gefüllte Tomaten mit Mischsalat

Wunderobst gegen Viren

Zeitplan, Zusammenfassung

Links zum Protokoll

Sauerstoff, das wichtigste Element des Lebens. Atme richtig!

Warum ist die richtige Atmung wichtig?

- Das tiefe und ruhige Atmen entgiftet, entsäuert und beugt Stress vor.
- Statt oberflächlicher, gestresster Brustatmung lerne wieder Bauchatmung (Zwerchfellatmung); Die Bauchatmung entspannt den Körper und versorgt ihn mit ausreichend Sauerstoff.

Kurzanleitung:

Atme tief und langsam ca. 5 Sekunden durch die Nase in den Bauch ein. Atme ca. 10 Sekunden durch den Mund aus. Ausatmen ist ganz wichtig: bei Ausatmung wird der Sauerstoff ins Blut eingepresst.

Zur Richtigkeitskontrolle lege Deine Hand auf den Bauch und schaue, ob er sich bei jeder Einatmung anhebt und bei Ausatmung absenkt.

2 ausführliche Atmungsmethoden wie folgt, weitere Tipps: Yoga und Lach Yoga: siehe YouTube

Bauchatmung in sitzender Position

Bauchatmung in liegender Position

Buteyko-Atmung von dem russischen Arzt Dr. Konstantin Pavlovich Buteyko stellt die gesund Atmung wieder her!

• Durch Dauerstress ist unser Atem-Muster im Stressmodus. Durch die starke Ausatmung geht zu viel Kohlendioxid verloren. Der Körper kann aber ausreichend Sauerstoff vom Blut in die Zellen transportieren, wenn der Kohlendioxidgehalt bei 5% liegt (Bohr-Effekt). Mit einer reduzierten Atmung atmen wir zwar weniger Sauerstoff ein, aber wir nutzen ihn besser aus.

• Ziel der Buteyko-Atmung ist es aus der Brustatmung in die Zwerchfellatmung zu gelangen, konsequent durch die Nase ein- und ausatmen, das Einatmen zu verringern und die Ausatmung zu verlängern und eine Pause mit Lufthunger entstehen zu lassen.

• Der Atem ist lautlos, kommt und geht von alleine, es bedarf keiner bewussten Anstrengung.

Anleitung:

1. Setze dich aufrecht und bequem hin und Atme einige Atemzüge normal und entspannt durch die Nase.

2. Atempause oder Kontrollpause (KP): Nach der normalen Ausatmung wird die Nase zugehalten und der Mund bleibt geschlossen. Die Luft wird dann so lange angehalten bis der erste Impuls zum Luftholen kommt. Auf keinen Fall darf nach der KP nach Luft geschnappt werden, oder durch den Mund geatmet werden.

3. Gut ist eine Dauer der Atempause zwischen 20 und 30 Sekunden. Erreichst du 40 bis 60 Sekunden, hast du eine gute Toleranz gegen kurzfristige Stresseinwirkungen aufgebaut.

Für spürbare Erfolge ist die Buteyko-Atmung 3-mal täglich für 20 Minuten durchzuführen.

Wegwartetipp: Während der gesamten Übung körperliche Aktivitäten wie Schritte zählen oder Treppen hochgehen führen zusätzlich zu einer CO2 Erhöhung in der Lunge.

Quellen: Ulrike Matthes, Buteyko Atemlehrerin, http://www.gesund-atmen.de

http://atemweite.de/images/PDFs/bioartikel08.pdf

siehe bitte die Einschränkungen der Buteyko – Methode unter http://www.gesund-atmen.de/buteyko.

4-7-8-Atmung – Anti-Stress-Atmung

Körperposition: liegend, sitzend oder stehend.

Anleitung:

- Während der gesamten Atemübung behalte die Zungenspitze hinter den oberen Schneidezähnen am Gaumen.

- Atme die komplette Atemluft mit leichtem Gegendruck durch den leicht angespitzten Mund aus.

- Schließe den Mund und atme ruhig, tief und entspannt durch die Nase ein, und zähle dabei innerlich bis vier.

- Halte den Atem an. Zähle innerlich bis sieben.

- Atme die komplette Atemluft durch den leicht geöffneten Mund mit etwas Rauschen aus, Zähle innerlich bis acht.

Häufigkeit: vier Mal abends und morgens, nach zwei Monaten acht Mal wiederholen.

http://bessergesundleben.de/mit-der-genialen-4-7-8-atemtechnik-in-sekunden-einschlafen/

Wasser schenkt leben. Trinke lebendiges, leuchtendes, sauberes Wasser.

„Wasser versorgt und entsorgt. Wasser kann aufbauen oder abbauen, kann lebendig sein oder tot“, N. Klaus Althoff

Dein Körper besteht aus 75% Wasser. Der menschliche Stoffwechsel funktioniert nur einwandfrei, wenn dem Körper ausreichend „lebendiges“ Wasser zur Verfügung steht. Wasser ist Transportmittel für Nährstoffe und Abbauprodukte aber auch zuständig für die Wärmeregulierung. Das Wasser ist ein Informationsträger. Leitungswasser oder das von mir genannte „Gefängniswasser“ hat keine Seele und Struktur mehr, ist gelegentlich belastet und zur Desinfektion mit Chlor und anderen Chemikalien versetzt. Außerdem führt Wasserstagnation in der Leitung zu einer Verkeimung des Wassers.

Viele Flaschenwasser haben ebenso ihren Geist verloren und sind mit erdigen anorganischen Mineralien zusätzlich belastet. Die anorganischen Mineralien verkalken Deine Gefäße und Organe. Möchtest Du gesundwerden? Dann musst Du ein lebendiges Wasser im Körper haben. In so einem Wasser können die Keime sich nicht mehr einnisten.

Wegwartetipp:

Wenn man entgiften möchte, muss man das energetisch weiche mineralarme Wasser verwenden. Mein Lieblingswasser ist ein mineralarmes Quellwasser, das sprudelnd den Weg zur Erdoberfläche gefunden hat, im Gegensatz zum Brunnenwasser.

Nur lebendiges Wasser unterstützt die Entgiftung im Körper.

Belebe Dein Wasser.

Wegwarteempfehlung zur Wasserbelebung:

- ein einfaches Destillationsgerät entfernt alle Schadstoffe. Um dem destillierten Wasser eine Seele zu schenken, wirbele das Wasser mit einem Devajal-Aufsatz. Mineralisiere das gewirbelte Wasser mit pflanzlichen Mineralien (pflanzliche Mineralien sind organisch verfügbare Mineralien) und oder Magnesiumchlorid.
- ein Schuss Zitronensaft / ein paar kleingeschnittene Kräuter, Apfelscheiben oder Ingwer vitalisieren das Wasser auch.

- Steine wie Schungit vitalisieren und mineralisieren das Wasser ebenfalls.
- Positive Worte bilden schöne Wasserkristalle, zeigte Dr. Masaru Emoto; Wenn Du keine Möglichkeit zur Wasserreinigung hast, rede mit dem Wasser lieb.

Oben siehst Du die Rückstände von Kalk, die nach der Destillation von 2 Litern Leitungswasser trotz Entkalkungsanlage bei mir zuhause im Gerät zurückblieben. Den Kalk konnte ich erst mit konzentrierter Essiglösung wegwaschen. Ein erneuter Versuch mit Flaschenwasser aus dem Geschäft war genauso schlimm.
So verkalken wir uns im Laufe der Zeit, weil unsere Organe nicht jeden Tag diesen Kalk loswerden können.

Eine Wasserkaraffe mit Blume des Lebens am Boden und Schungitsteinen vitalisiert das Wasser.

Vitalisierung des Wassers mit dem Wasserwirbler!

Auch eine Zitronen-, oder Ingwerscheibe kann das Wasser vitalisieren.

Ein Quellwasser ist im Gegensatz zum Brunnenwasser ein aktives Wasser, das den Weg an die Erdoberfläche gefunden hat.

Durch einen geeigneten Kanister das Quellwasser transportieren und gleich die Gläser zuhause damit auffüllen.

Magnesiummangel, eine Volkskrankheit. Gib Deinem Körper Magnesium!

- Vier wichtige Magnesiumräuber sind Stress, Reis, Zucker und Mehl.
- Magnesiumanwendung entweder als Magnesiumchlorid (innerliche und äußerliche Anwendung) in Kombination mit Magnesiumglycinat (als Kapseln vorhanden)

Magnesiumchlorid Anwendung nach Dr. Mark Sircus

- **Ganzkörper-Anwendung:**
    - 1 EL in 3 EL Wasser auflösen, ganzkörperlich auf die Haut auftragen und massieren. Mindestens 10 min bis 1 Stunde einwirken lassen.
- **Spray-Anwendung:**
    - 1 EL Salz im Wasser auflösen und als Mundspray oder Deo benutzen.
- **Zum Einnehmen:**
    - 1-2 Gramm in einem Glas Wasser auflösen und über den Tag trinken.
- **Fußbad:**
    - 1-mal täglich 1 EL Salz in einem Eimer lauwarmen Wasser auflösen. Badezeit mind. 30 min. bis 1 Stunde.
- **Vollbad:**

- Für ein Vollbad fast ½ kg Magnesium verwenden

- **Augenbad mit Magnesium:**
  - Magnesium schwach dosiert (1:15) in destilliertem Wasser auflösen. Dann die Augen in der Lösung für ein Paar Minuten baden.

Wegwartetipp:

700-800 Enzyme arbeiten unter Beteiligung von Magnesium. Praktisch brauchst Du Magnesium nach Sauerstoff und Wasser als drittes Element. Falls es nach einer Körper-Massage zum Brennen kommt, bitte das Magnesium noch mehr verdünnen. Hautrötungen verschwinden schnell. Nach Einnahme können heftige Reaktionen wie Herzrasen, innere Unruhe, Schlafstörungen gleich oder nach ein paar Tagen als Zeichen einer starken Körperentgiftung auftreten. In so einem Fall Magnesium absetzen und eine Woche pausieren und dann mit niedrigerer Dosierung beginnen; siehe Heilungskrise.

Bitte Magnesiumchlorid nur unter ärztlicher Aufsicht anwenden, falls Du Chemotherapie hinter Dir hast. In so einem Fall wird der Körper mit Chemo-Rückständen so überflutet, als ob Du sie wiedererhalten hättest.

Magnesiumöl bezeichne ich als ein Gemisch vom Magnesiumsalzpulver mit Wasser. Magnesiumwasser verwende ich als ein Begriff für noch weiter verdünntes Magnesiumöl.

Buchempfehlung:

1. Dr. Mark Sircus Transdermale Magnesiumtherapie

2. Dr. Carolyn Dean Magnesium-Das Wundermineral als Schlüssel für Ihre Gesundheit

Augenbadewanne und Magnesiumchlorid

Fußbad mit Magnesium ist ein Körper- und Seelenbalsam. Nutze jede sitzende Tätigkeit für ein Magnesium-Fußbad.

Weißreis, Weißmehl und Weißzucker sind außer Stress drei große Magnesiumräuber. Hast Du sie in Deinem Leben eingenommen, dann hast Du sehr wahrscheinlich einen Magnesiummangel. Du brauchst keinen Magnesiumtest.

Achtung: Nur Magnesium im Serum wird im Labor gemessen, was nur 1% des gesamten Magnesiums im Körper ist. Der Körper bemüht sich mit allen Mitteln, dieses 1 % stabil zu halten. Nur Magnesiummessung im VOLLBLUT ist aussagefähig. Diese Untersuchung wird oft nicht durchgeführt.

Nimm die fehlenden Mineralien

Was von uns am Ende zurückbleibt, sind ein paar Kilogramm Mineralien (ca. 70 organische Mineralien).

Wir sind aus Wasser und Erde gebaut. Die Japaner in Okinawa werden über 100 Jahre alt. Sie trinken täglich mehrere Liter Wasser, das mit Mineralien wie Sango-Meereskoralle angereichert ist.

- organische verfügbare Mineralien sind an zahllosen biochemischen Reaktionen im Körper beteiligt.
- ausgelaugte Böden versorgen Dich nicht mit notwendigen Mineralien.
- Sango-Koralle ist ein wertvoller Lieferant von 70 Mineralien und Spurenelementen für den Körper. Calcium-Magnesium-Verhältnis ist 2 zu 1, genauso wie im Körper.
  http://www.selbstheilung-online.de/files/Produkte/Die%20Sango-Koralle/Das_Geheimnis_der_Sango_Meereskoralle.pdf

Sango Koralle mit 70 organischen Mineralien

Nimm die fehlenden Vitamine ein!

Vitamin D, das Sonnenhormon ist ein Albtraum für EBV

- Vitamin D hat einen breiten therapeutischen Effekt.
- Kleider und Sonnenschutzmittel hemmen die Vitamin D-Bildung
- Dunkelhäutige brauchen mehr Sonne.
- Wenn Dein Schatten kleiner ist als Du selbst, ist die Sonne fähig, Vitamin D zu bilden. Am besten mittags insgesamt 20 Minuten in die Sonne legen, 10 Minuten von hinten, 10 Min von vorne
- Vitamin D-Mangel lähmt das Immunsystem. EBV kann problemlos wachsen und sich vermehren. Studien zeigen, dass Vitamin D-Rezeptoren an den T-Zellen zum Beispiel durch EBV blockiert werden. 80-90 % der Bevölkerung sind mangelversorgt. Führt EBV dazu, dass auch kein Vitamin D gebildet oder resorbiert wird? Diese Frage bleibt offen.

Wegwartetipp: Lass Deinen Hormonstatus von Vitamin D testen, um einen Ausgangswert zu haben.

- Unter ärztlicher Aufsicht Vitamin D am besten hochdosiert einnehmen.
- Vitamin D kann sich in Dosen über 10000 Einheiten nicht orientieren. Deshalb zusätzliche Einnahme von Vitamin K2 (sorgt dafür, dass die Mineralien sich nicht in Blutgefäße ablagern, sondern in Knochen und Zähnen verwendet werden), Mg und Bor sowie weitere Mineralien einbeziehen: Vitamin D braucht als „Architekt“ seine Baumaterialen, die Mineralien)
- Neben Sango keine Kombipräparate mit Calcium einnehmen, weil wir ausreichend Calcium durch die Nahrung erhalten.

http://www.netzwerk-frauengesundheit.com/sonne-satt-und-doch-vitamin-d-mangel-interview-mit-prof-spitz/

Die Sonne ist nicht fähig, Vitamin D zu bilden, wenn Dein Schatten größer ist als Du selbst!

Vitamin B12 (Methylcobalamin + Adenosylcobalamin), das rote anspruchsvolle Vitamin

Vitamin B Komplex

Wichtig für das Nervensystem, den Stoffwechsel, die Blutbildung und die Entgiftung.

- Vitamin B- Komplexpräparate und vor allem Vitamin B12; Methylcobalamin und Adenosylcobalamin als nervengängige Form von Vitamin B12.

Resorptionsvoraussetzungen bei Vitamin B12:

- Vitamin B12 braucht „Intrinsic Factor" als Transporter zum Dünndarm; kranke Magenschleimhaut produziert zu wenig „Intrinsic Factor".
- ausreichende Magensäure; die meisten von uns haben zu wenig oder überhaupt keine Magensäure.
- Nur eine gesunde Dünndarm-Schleimhaut ist in der Lage, das Vitamin B12 zu resorbieren.

Vitamin B12 + Vitamin B Komplex in flüssiger Form

Wegwartetipp:

- B12 als reines Methylcobalamin oder Adenosylcobalamin am Anfang ggf. intramuskulär (in den Muskel hinein) oder subcutan (unter die Haut) spritzen.
- Achtung: Ein normaler Serumspiegel von Vitamin B12 zeigt nicht, ob die Zellen auch das Vitamin aufnehmen und verwerten können.

Nimm Proteine ein!

Proteine: ein ganz wichtiger Schlüssel zur EBV-Bekämpfung

- „Das menschliche Immunsystem besteht aus 1,5 kg Eiweiß“ sagt Prof. Baenckler an der Universität Erlangen. Booste Dein Immunsystemmit mit einer hohen Eiweißzufuhr.
- Proteine sind ein lebenswichtiger Bestandteil unserer Ernährung; ca. die Hälfte unserer nicht aus Wasser bestehenden Körpermaße besteht aus Proteinen.
- Proteine sind u.a. die Grundlage unseres Immunsystems. Die Produktion von Antikörpern verhundertfacht sich innerhalb von nur wenigen Stunden nach dem Essen von vollständigen Proteinen.
- Proteine bestehen aus kleinen Einheiten, den Aminosäuren. Von insgesamt zwanzig Aminosäuren kann der Körper zwölf eigenständig synthetisieren. Die anderen acht Aminosäuren (L-Isoleucin, L-Leucin, L-Lysin, L-Methionin, L-Phenylalin, L-Threonin, L-Tryptophan und L-Valin) müssen über die Nahrung zugeführt werden.

- bei Eiweißhunger (starke Lust auf deftiges), der mit pflanzlichen Proteinquellen nicht befriedigt werden kann, auch tierische Quellen (außer Milchprodukte & rotes Fleisch) zum Mangelausgleich probieren (auf günstiges Arginin/Lysin-Verhältnis achten: ausgeglichen oder besser mehr Lysin)

MAP (Master Aminoacid Pattern), schwingende Proteintabletten

- Als eine sehr gute Proteinergänzung ist MAP zu empfehlen. Es besteht aus den 8 essenziellen Aminosäuren pflanzlicher Herkunft im für den menschlichen Proteinaufbau optimalen Mischungsverhältnis

Wegwartetipp:

MAP- Einnahme führt zu großen Schwingungen (Schwingungen sind die Frequenz unserer Körperzellen)

im Körper.

http://www.karenhurd.com/pages/healthtopics/specifichealthconcerns/ht-shc-epsteinbarvirus.html

Bezugsquelle & Beschreibung:

http://platinumeurope.azurewebsites.net/stefan/product/3552e

Säfte, eine Kernempfehlung des Wegwarte-Protokolls

Säfte! Warum und wie viel?

- Kein Supplement kann die Säfte ersetzen. Ich rede von 1-2 Liter frisch-gepresster Säfte, die täglich getrunken werden können.

  Als eine Art natürliche Infusionen versorgen sie den Körper sehr intensiv und schnell mit besten Vitaminen, organisch-zellgängigen Mineralien, Enzymen und vor allem mit organisch strukturiertem Wasser.

  Säfte werden innerhalb von zehn bis fünfzehn Minuten verdaut und aufgenommen, dabei bleibt die Belastung der Verdauungsorgane minimal. Deine Zellen jubeln, endlich ist das Essen da. Praktisch sind fast alle Säfte gut.

Spezielle Säfte gegen EBV sind

- Granatapfelsaft
- tropische Früchte aller Art wie Ananas, Papaya, Mango.
- Beerenfrüchte, Kirschen
- Wassermelonensaft
- Zitrusfrüchte vor allem Zitronensaft, aber auch Orangen- und Grapefruitsaft
- Gemüsesäfte wie: rote Beete (reich an Lysin), Winterkürbis, Sellerie, Gurke, Karotten und Zucchini.
- Aloe Vera
- Wildkräutersäfte

- Bitte keinen Traubensaft und keinen Honigmelonensaft bei akuten Beschwerden trinken, da sie in dieser Phase die Viren füttern.

- Möglichst frisch pressen und trinken. Ansonsten früh morgens, oder am Abend vorher für den ganzen Tag pressen und in Glasbehältern aufbewahren und verwenden.
- Bitte die Trester großzügig wegwerfen; sie haben keine Lebenskraft mehr und belasten unheimlich den Magen-Darm-Trakt.

Saftpresse

- langsam drehende Entsafter haben eine niedrige Umdrehungszahl
- vermeidet die Entstehung von Hitze und Oxidation.
- wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und besonders die empfindlichen Enzyme bleiben erhalten.
- geringe Lautstärke
- Saft und Trester werden automatisch voneinander getrennt und in verschiedene Auffangbehälter aufgefangen: keine Unterbrechung des Entsaftungsvorganges

Wegwartetipp:

Trester hat keine Lebenskraft. Bitte ihn nicht mehr verwenden. Es sei denn, dass es sich um Trester von Nüssen handelt.

Orangensaft mit Mango gemixt.

Kürbissaft

Orangensaft + Wassermelonensaft + Mango Saft

Auch die Kinder geniessen Säfte und profiteren davon.

Stelle Dein Essen um! Deine Zellen brauchen lebendige Nahrung.

Warum und wie?

Gib Deinem Körper die Nahrung, auf die er programmiert ist. Iss roh!

Warum Rohkost?

- Der Körper setzt sich aus Milliarden Zellen zusammen, die sich ständig erneuern.
- Diese Zellen brauchen lebende, organische Nahrung.
- Durch Kochen entstehen neue chemische Verbindungen, auf die unser Immunsystem nicht programmiert ist. Neue aromatische Moleküle lösen auch Sucht aus. Eine Kost vorwiegend aus denaturierten und gekochten Nahrungsmitteln führt zum Zusammenbruch der Zellen
- Nicht artgerechte Ernährung ist ein Hauptgrund für unsere Krankheiten.
- Körper ist Weltmeister, um sich zu reparieren; Durch Rohkost werden Degenerationsvorgänge zu Regenrationsvorgängen umgewandelt.
- Lebende, organische Nahrung findet sich in frischen rohen Früchten, Salaten, Gemüse, Nüssen und Samen.

Wie läuft die Essensumstellung?

- Die Umstellung ist ein längerer Prozess. Wenn es heute nicht klappt, versuchst Du es morgen wieder.
- Bleib liebevoll und geduldig mit Dir auf Deiner Entdeckungsreise zur Rohkost.
- Der erste Schritt: Ersetze eine Mahlzeit pro Tag durch Rohkost (Säfte, Salat und …)
- Nach 14 Tagen kannst Du die zweite Mahlzeit ersetzen.
- Langsam essen, lange kauen, damit Sättigungsgefühl vor Magenausdehnung kommt.
- 04:00 Uhr bis 12:00 Uhr: Reinigungsphase des Körpers. Früchte mit höherem Saftanteil wirken reinigend.
- 12:00 Uhr- 20: 00 Uhr: Aufnahmezeit des Körpers. Gemüse essen. Gemüse wirken aufbauend.

- Abends eine warme Mahlzeit + ein Salat
- Ab 20:00 - 04:00 Uhr ist die Verwertungsphase. Alles wird ausgewertet, analysiert und in Körper eingefügt.

Achtung:

- Wärmende Nahrungsmittel, warme Suppen und Winterkraftbrühe für die Leute, die morgens frieren.
- gekochte Mahlzeiten mit frischem Gemüsesaft ergänzen, damit Du ausreichend Enzyme hast.

Lichtenergie durch Sonnenlicht

Sonnenstrahlen entgiften. Tanke Sonnenenergie!

- Es kreist Sonnenlicht in unseren Zellen. Verbringe daher so viel Zeit wie möglich und verträglich in der Sonne! Lass Dich von der Sonne umarmen und erwärmen mit ihren gesundheitsfördernden Strahlen.

Lichtenergie durch Nahrung. Wir sind Lichtwesen. Bringe Deine Zellen zum Leuchten und Schwingen, iss lebendige, leuchtende Sonnenkost!

- Der Nährwert eines Nahrungsmittels ergibt sich nicht allein durch die Inhaltsstoffe, sondern hauptsächlich durch das in den Pflanzenzellen eingeschlossene Licht. Sie heißen Biophotonen.
- Nach Prof. Fritz-Albert Popp steuern die Biophotonen vermutlich die Kommunikation innerhalb der Zellen und zwischen Zellen.
- Ein Biophoton entspricht dem Licht einer Kerze aus zwanzig Kilometern Entfernung.
- Gesunde Organismen haben eine hohe Biophotonenaktivität, wogegen Blut von Kranken biophotonenarm ist.
- Die Biophotonen verschwinden innerhalb weniger Stunden nach der Ernte.
- Gekochte Nahrung hat keine Biophotonen mehr.

Buchtipp und Quelle: „Gesünder durch Sonnenkost“ von Siegfried Pagel

http://www.broeckers.com/Popp.htm

Bei Viralen Infektionen die folgenden Punkte berücksichtigen:

- Hauptsächlich leicht verdauliche Rohkost, so wie verträglich. 80% roh zu 20% gekocht ist o.k.
- Argininreiche Lebensmittel vermeiden, lysinreiche und schleimfreie Lebensmittel bevorzugen. Lebensmitteldatenbank engl. mit Filter „Lysin : Arginin“ hier: http://nutritiondata.self.com/foods-000083000000089000000-w.html (Michprodukte (Casein) meiden)

  Buchtipp: Die schleimfreie Heilkost von Prof. Arnold Ehret unten kostenlos downloaden
  http://blog.viciente.at/wp-content/uploads/2009/03/ehret_arnold-die_schleimfreie_heilkost.pdf

- Keine schleimbildenden Kohlenhydrate (Stärke) daher Reis (auch Braunreis) und (Pseudo-)Getreide am besten weglassen, selbst Gluten freie Mehle können die Viren „füttern“.
- Keine Milch und keine Sahne (Butter ist erlaubt, wenn gut verträglich)
- Ausreichend Proteine (Puten-, Hähnchenbrust, Fisch, Hülsenfrüchte, MAP, und Eigelb). Der Maßstab für die Sättigung ist Körpergefühl und Beseitigung des Proteinhungers.
- Täglich 3 Liter strukturiertes Wasser in Form von Tees, Kombucha (250 ml), Frucht- und Gemüsesäften.
- Um Nebennieren zu unterstützen, süße Säfte mit Mineralien reichen Säften gemischt trinken; z. B: Apfel mit Sellerie, Karotten mit Gurke und …, dies jede 3 Stunden regelmäßig durchführen (kann auch in Form von Salaten erfolgen: Grünes mit einem süßen Obst mischen, wenn verträglich)
- Am Anfang NICHT FASTEN (kein reines Wasserfasten), eine Unterzuckerung erhöht kompensatorisch die Adrenalinausschüttung. Ohne ausreichende Proteineinnahme kann das Immunsystem die Keime ggf. weniger gut bekämpfen.

Sport und Infektionsüberwindung

Sport ist neben den Säften eine Kernempfehlung des Wegwarte-Protokolls

Körperliche Bewegungen in anaeroben Bereich (wenn wir außer Atem geraten), führen zu einer Übersäuerung (vermehrte Milchsäurebildung in den Muskeln) des Körpers. EBV ist in einem sauren Milieu ganz wach und aktiv. Bleib körperlich trotzdem aktiv.

Wegwartetipp:

- Sport bringt die Heilung ENORM voran. Wie können die Toxine sonst in unserem Lymphsystem vorangetrieben und ausgeschieden werden, wenn wir uns nicht bewegen?
- Melde Dich am Besten in einem Fitnessstudio an, wo Du auch eine Saunamöglichkeit hast; ein regelmäßiger Saunabesuch (kein Infrarotsaunabesuch!) nach dem Sport stärkt das Immunsystem, wirkt muskelentspannend und kurbelt die körpereigene Entgiftung an.
- Bestimme Deine Leistungsgrenze so, dass keine Übersäuerung stattfindet und überschreite sie nicht.
- Ausdauer, Kräftigung, Dehnung und Herz-Kreislauftraining sollten alle bei Deinen sportlichen Aktivitäten berücksichtigt werden.
- Trinke Sangokorallenwasser vor und während Deinen sportlichen Aktivitäten. So wird die Milchsäure neutralisiert und Du kannst Dich körperlich mehr belasten.

Du hast 4-mal mehr Lymphe als Blut. Bring Dein Lymphsystem in Fluss

- Etwa 85 % der Körperflüssigkeit ist Lymphe.
- Die Lymphgefäße spielen eine große Rolle für den Abtransport von Zellgiften. Nur ein zirkulierendes Lymphsystem bringt die Toxine zur Ausscheidung.
- Das Lymphsystem ist im Gegensatz zum Blutkreislauf nicht an die Herzpumpe gebunden. Deshalb kann das Lymphsystem nur durch Muskelkontraktionen in Zirkulation gebracht werden.

Manuelle Lymphdrainage aktiviert Lymphabfluss.

- Die angestaute Lymphflüssigkeit wird durch sanftes Streichen mit den Fingerkuppen bewegt.

Rebounding auf einem Mini-Trampolin:

- Durch Auf- und Abbewegung (nicht die Füße abheben lassen) kann Lymphflüssigkeit besser fließen.
- Dauer: Sieben Minuten dreimal täglich
- Lymphatische Übungen auf dem Mini-Trampolin findest Du auf YouTube.

Klosterbürste, manuelle Kehrmaschine

- fördert den Lymphfluss und bringt die verklebten Zellen zur Schwingung!
- Beim Kauf darauf achten, dass die Borsten aus Kupfer sind, soweit keine Allergien gegen Kupfer und Zinn bekannt sind.
- Die Borsten haben bei Reibung eine energetisierende Wirkung. Der Blut- und Lymphkreislauf wird dadurch aktiviert. Stoffwechselschlacken werden im gesamten Körper aufgelöst und abtransportiert.
- vorzüglich in der ersten Tageshälfte.
- auch ratsam vor einem basischen Bad.

Tausche Deine Lymphe aus, faste mit Zitrussäften nach Dr. Norman Walker

- *Dr. Walker: durch dieses Entgiftungsverfahren werden ungefähr zwölf Liter giftige Lymphe aus dem Körper entfernt und durch zwölf Liter alkalische Säfte ersetzt.*
- Das Rezept findest Du kostenlos in dem Buch **Salat und Fruchtsäfte** in Google (**„Part Entgiftung“).**

Wegwartetipp:

Wie würdest Du vorgehen, wenn in einem Aquarium das Wasser (Deine Körperflüssigkeit) verschmutzt ist und die Fische (Deine Zellen) am Ersticken sind. Sobald Du Dich körperlich stabiler fühlst, faste mit Zitrussäften nach Dr. Walker und tausche Dein Körperwasser aus.

Es dauert vier Tage insgesamt. Falls Du aber nicht ohne Proteine weiterkommst, verkürze die Zeit auf nur zwei Tage.

Gegen viele Krankheiten ist ein Kraut gewachsen. Verwende Wildkräuter.

Warum Wildkräuter?

Durch ihre Inhaltsstoffe sind sie besonders wert- und kraftvoll. Wildkräuter haben mein Leben körperlich aber auch seelisch enorm bereichert. Jedes Mal wenn ich zu Fuß oder mit dem Fahrrad unterwegs bin, fühle ich mich sehr beruhigt und glücklich, wenn ich die Wildkräuter sehe. Als ob ich von vielen Vertrauten auf einmal umgeben bin.

Wegwartetipps:

Wie kannst Du Wildkräuter kennenlernen?

- Wildkräuter kennenlernen in geführten Wanderungen.
- In YouTube gibt es viele Filme.
- Bei Wildkräuterlieferanten einige Wildkräuter bestellen. So hast Du einige Monate Zeit, sie näher kennenzulernen. Du wirst sie später leichter in der Natur finden.

Buchtipp: Essbare Wildpflanzen, Buch von Jürgen Guthmann, Roland Spiegelberger und Steffen Guido Fleischhauer

Wildkräuteranwendung

- Du kannst sie in folgenden Formen anwenden:
  - Entsaften: klein schneiden und mit hartem Pressgut gleichzeitig entsaften. Vor Trinken noch abseihen.

  - Tee zubereiten. Klein schneiden, mit heißem Wasser übergießen, 15 min ziehen lassen, in der Kanne aufbewahren und tagsüber trinken. Zusatz von Ingwer/ Zitronenschale und -saft verfeinert den Tee unheimlich.

  - kaltes Kräuterwassergemisch: Kräuter kleinschneiden, mit einem Liter Wasser, Zitronen- und Ingwerscheiben mischen. In ein passendes Glas geben und über die Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag abseihen und am selben Tag tassenweise trinken.

  - Wildkräuterkaugummi: praktisch mit jedem essbaren Wildkraut durchführbar. Einfach kauen und dann ausspucken.

Wildkräuterwasser mit Zitronen

Was Du meiden solltest!

- Stress; Wachstumsfaktor Nummer 1 für EBV, denn Adrenalin füttert EBV.
- Raffinerte Zucker sind entzündungsfördernd und füttern EBV. EBV mag aber keinen Fruchtzucker!
- Tafelsalz
- Fett; besonders unnünstig sind die Fette in vielen Nüssen und in Avocados. Butter ist tolerabel. Öl aus Leinsamen ist gut.
- Kohlenhydrate: in gekochter Form sind sie sehr schleimbildend. EBV ernährt sich sehr gerne davon. Nach Stress sind Kohlenhydrate und Zucker (auch brauner Zucker) Wachstumsfaktor Nummer zwei für EBV.
  Buchtipp: Die schleimfreie Heilkost von Professor Ehret kannst Du in Internet umsonst herunterladen. http://blog.viciente.at/wp-content/uploads/2009/03/ehret_arnold-die_schleimfreie_heilkost.pdf

- Alle Nüsse und Samen: am schlimmsten sind Hanfsamen, gefolgt von Wal- und Haselnüssen. Sie erhalten viel Fett und Arginin und füttern EBV.
- Getreide und Pseudogetreide führen zum EBV-Wachstum.
- Gluten verklebt die Zellen und die Organe.
- Magnetfeldtherapie erhöht die Freisetzung von viralen Neurotoxinen, die die Nerven beschädigen.

- Thermische Strahlen wie Infrarottherapie, Infrarotsauna, Infrarotlicht, Heizdecke, Aufenthalt in durch Heizung überhitzten Räumen, Sitzheizung im Auto. Alle genannten thermischen Strahlen führen zu einer Freisetzung von Neurotoxinen.
  Die Wirkung von Infrarot-Laserstrahlen auf Herpes-Simplex-Virus und die Funktionen von humanen immunkompetenten Zellen wurden untersucht und im folgenden Abstrakt zusammengefasst. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2546901
    - Die bestrahlten Kulturen zeigten einen Anstieg von etwa 50% in der Virusausbeute.

- Fasten: Hoher Proteinverlust bei EBV-Infektion führt zu einem enormen Proteinhunger. Deshalb müssen ständig die Proteine ersetzt werden. Außerdem schwächt sich das Immunsystem durch Proteinausfall ab. Bitte nicht am Anfang fasten!

- Rauche nicht und meide verrauchte Räume; hohe Empfindlichkeit gegen Rauch
- Keine Sojabohnen, kein Blütenpollen

Chronischer Stress führt zu einer Vielzahl von Krankheiten.

Adrenalin ist Hauptspeise Nummer 1 der Viren.
EBV schlägt gnadenlos zu, wenn Du gestresst bist.

Adrenalin als Stresshormon wird in Notfallsituationen in der Nebenniere gebildet und ins Blut ausgeschüttet. Die Signalwirkung lautet: kämpfen oder schnell rennen. Menschen sind im Gegensatz zu den Tieren in Dauerstress.

In Stresssituationen fliehen und kämpfen wir nicht. Das heißt, dass das Adrenalin nicht schnell durch die Muskeln abgebaut werden kann.

Es bleibt im Körperkreislauf und schädigt den ganzen Körper. Eine Adrenalinausschüttung verbunden mit negativen Emotionen wie Wut, Angst, Furcht, Eifersucht, Schrecken ist das Futter Nummer 1 für EBV und die Ursache für verschiedene chronische Krankheiten.

http://www.gesundheit.de/krankheiten/druesen-und-hormone/nebenniere/adrenalin

Tipps gegen Stress

Stress vorbeugen:

- Meide und lösche die Stressoren / Auslöser!
    - Überprüfe, welche davon zu löschen oder zu meiden sind. Wie die Taste DELETE (Löschen) in deinem PC, lösche die Energiefresser aus Deinem Leben, soweit Du kannst.
- Eins nach der anderen Regelung!
    - Konzentriere Dich am besten auf eine Aufgabe und habe ein klares Ziel
- Pflege keine negativen Gefühle wie Wut, Zorn, Sorgen, Angst, Neid oder Eifersucht.
- Abgespeicherte Konflikte ausräumen und aufarbeiten.
- Beweg Dich! Tanze und singe. Höre Deine Lieblingsmusik.
- Werde stressresistent durch vitale Ernährung.
- Schlafe ausreichend (Schlaf entgiftet und regeneriert).
- Tue was Du liebst.
- Gedankenhygiene (ich entscheide mich, wie ich denke, nicht die anderen)
- Entscheidungen selbst treffen.
- Ändere Dein Mindset, wenn Deine bisherige Denkweise Dich stresst und Dir Freude nimmt. Betrachte Dein Gehirn wie einen PC. Die negativen Programme (störrische Glaubensätze) werden gnadenlos gelöscht und mit den neuen positiven ersetzt.
- Meide schlechte Nachrichten in TV oder Radio
- Lach viel! Übe Lach Yoga.
    - Übung: Schreibe die Situationen in Kurzworten auf ein Zettel auf, die Dich immer stressen (verärgerter Chef, Quittungen, leeres Konto, Arbeitslosigkeit, Strafzettel, Finanzamt, Trennung, Liebeskummer und ….). Schaue Dir das Wort an und fange an zu lachen. Wenn Du in der Tat der Situation begegnest, fängst Du automatisch an zu lachen. Straffzettel haben zum Beispiel ihren Stressreiz bei mir verloren, seitdem ich diese Übung durchführe.

- Bauchatmung durchführen

Wenn Du in der Stressfalle bist:

- Akzeptiere die unvermeidbaren Situationen!

- Bleib kühl und locker. Schaff eine Schutzbarriere mit Abstand um Dich herum. Beschütze Dein Herz und Seele gegen Angriffe, indem Du NICHTS in Dich einlässt. Du bestimmst und entscheidest über Deine Gefühle, nicht aber die anderen Menschen oder Situationen. Deine Umgebung ist voll mit Menschen, die voll vergiftet sind und an Vitalstoffmangel leiden. Es ist nicht wert, dass Du ihre Aggressionen in Dich hineinschluckst. Wenn Du zurückschreien müsstest, mach das aber bitte alles mit Abstand von Deinem Körper und Seele.

- Viel Wasser trinken, am besten in Kombination mit Zitronensaft; Adrenalin ist säuerlich. So wird es verdünnt. Zitrone alkalisiert.
- Magnesiumwasser trinken, Magnesiumbad nehmen.

- Einnahme von Sangokoralle und Vitamin B-Präparaten

- Bauchatmung durchführen; diese Übung kannst Du auf der Stelle tun. Bauchatmung entspannt wieder.

- Bewegung: ein zügiger Spaziergang, 15-30 Minuten pro Tag baut Stresshormone ab.

- Fange an zu lachen; Lachyoga

- Lavendelsäckchen benutzen: Einige tiefe Atemzüge durch ein Lavendelsäckchen beruhigen enorm.

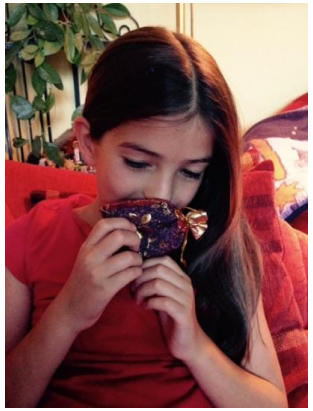
Lavendelsäckchen gegen Stress

- aufheiternde, angstlösende, beruhigende und entspannende Wirkung ist harmonisierend auf Seele, Geist und Körper.
- hemmende Wirkung gegen pathogene Keime, u.a. EBV.
- Stress führt zu einem Herabsenken des Serotoninspiegels. Die Lavendel-Inhaltsstoffe haben eine hemmende Wirkung auf die Noradrenalin Ausschüttung und bewirken somit eine Erhöhung des Serotoninspiegel.

Wegwartetipp:

EBV mag den Geruch vom Lavendel absolut nicht. Atme immer wieder tief durch Dein Wundersäckchen ein. Das beruhigt den ganzen Körper und vertreibt die Viren.

http://www.lavendeloel.net/lavendeloel-wirkung.html



Tiefe Atemzüge durch ein Lavendelsäckchen wirken beruhigend.

Außerdem mag EBV kein Lavendelgeruch.

Stressbewältigung durch Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg!

Diese Kommunikationsmethode ermöglicht mit sich selbst und den Anderen wertschätzend und Gewaltfrei umzugehen

Marshall Rosenberg verwendet den Wolf für eine Haltung, die mit Vorwürfen, Schuld, Strafe, Drohung, Bewertung, Forderung, Komplimenten und Belohnung agiert.

Die Giraffe dagegen ist das Landtier mit dem größten Herzen und ist ein Symbol für lebendige und verbindende Kommunikation. Mit ihrem langen Hals behält sie auch in Konfliktsituationen den Überblick.

Wegwartetipp:
Nach Rosenberg entstehen Konflikte immer dann, wenn wichtige menschliche Bedürfnisse unerfüllt sind. Giraffe sieht ziemlich rasch diese Bedürfnisse, sowohl bei sich und als auch bei den Anderen. Das ist der Moment, wo ein radikales Umwandeln des Denkens und Sprechens geschieht. Lerne bitte die folgenden Schritte:

1. Schildere ohne Bewertung, was du beobachtest.

2. Spreche deine Gefühle und Bedürfnisse aus

3. Formuliere die klaren Handlungen und sag das mit der Bitte.

Am wichtigsten fand ich das 4-Ohren-Modell, wie wir eine Botschaft (trennende Äußerung) hören und darauf reagieren können.

Wolfsohren (Ärger, Aggressionen) **nach Außen**

• Du hörst Kritik und reagierst du mit Fremdvorwürfen.

Wolfsohren (Schuld, Scham, Angst) **nach Innen**

• Du hörst Kritik und reagierst du mit Selbstvorwürfen.

Giraffenohren (Gefühle, Bedürfnisse) **nach Außen**

• Du hörst, was der andere fühlt und braucht (Fremdempathie).

Giraffenohren (Gefühle, Bedürfnisse) **nach Innen**

• Du hörst, was du fühlst und brauchst (Selbstempathie).

Zusammenfassung: Leider sind wir als Wölfe erzogen. Die "Wolfssprache" liegt uns zum Glück nicht im Blut. Wir können "Giraffensprache" lernen. Kommuniziere giraffisch und sei immer mit Giraffenohren unterwegs. Das wird dir einige stressige Situationen enorm entschärfen.

Es gibt viele interessante Youtube Filme entweder direkt von Marschall Rosenberg oder auch den Ausbildern wie Klaus Karstädt, wo du dieses Konzept lernen kannst.

Antivirale Komponenten

Vorbemerkung: bitte vorsichtig testen und anfangs nur 1-2 der Komponenten täglich testen und vorsichtig vorarbeiten.

MMS ermöglicht eine bessere Ausleitung durch Oxidation der Gifte.

- MMS wird immer und ausschließlich auf eigene Gefahr angewendet! Es riecht schrecklich, schmeckt scheußlich, wirkt aber intensiv.

Wegwartetipp: Eine MMS-Kur nur für einige Tage.

1. Ich aktiviere die vorgeschriebene Tagesdosis frühmorgens und mische sie mit etwas Wasser. Dann mische ich das MMS-Wassergemisch vorsichtig mit einem Liter Flüssigkeit z. B Wassermelonen-, Apfel- oder Karottensaft; nicht rühren und nur vorsichtig das Glas schwenken.
   Die ganze Tagesdosis wird in einer Glasflasche verschlossen aufbewahrt. Ich trinke jede Stunde 200 ml davon. Währenddessen nehme ich keine weitere Nahrungsergänzungsmittel oder auch Vitamin C haltige Präparate. Drei Stunden nach der letzten MMS-Portion Zeolith/Spirulina/ Chlorella einnehmen. Somit werden die freigewordenen Gifte abgebunden und zur Ausscheidung gebracht.
2. Als Alternativweg nehme ich eine einzige Dosis von 4 aktivierten Tropfen um 5 Uhr morgens ein. Nach vier Stunden Wirkzeit nehme ich Zeolith/Spirulina/Chlorella ein. Vorteil: mehr Freiheit und Flexibilität.

MMS und Aktivator

MMS-Wasser-Gemisch wird nach 3 Minuten mit Wassermelonensaft gemischt.

Ätherische Öle wirken nicht nur harmonisierend oder beruhigend, sondern besitzen oft eine antivirale Wirkung.

Anwendungswege:

- Einatmen (Aromabad, Aromalampe, Inhalation)
- Einreiben
- Einnehmen

Folgende Öle wirken besonders antiviral:

Bohnenkraut, Lavendel, Zitronenmelisse, Zitrone, Zimt, Oregano, Thymian, Eukalyptus, sowie Geranie und Pfefferminzöl.

Wegwartetipps:

• Achte auf den Aufdruck “100% reines ätherisches Öl”.

• Ein Weg, aus den Pflanzen deren Wirkstoffe, Duftstoffe und energetische Schwingungen einzufangen, ist das direkte Riechen der Pflanzen und ihren Blüten in der Natur. Dieses Verhalten ist bei uns im Gegensatz zu den Tieren, welche die Pflanzen sehr oft riechen, weitgehend verloren gegangen.

Verbinde Deinen Spaziergang mit riechen an den Blumen und Blüten.

http://www.gd-online.de/german/veranstalt/images2009/13._GD_Jahrestagung_2009_WH1A_Abstract_Reichling.pdf

http://www.gesundheit.de/wellness/entspannung/entspannung-durch-duft/aromatherapie

Antivirale Zahnpasta

• 2 EL Kokosöl

• 1 EL feines Natronpulver

• 1 EL weitere Zutaten: wie zum Beispiel Zeolith, Kurkuma, Zimt, Anis, und verschiedene Kräuter in Form von getrockneten Blättern und Blüten oder in Form eines ätherischen Öls (zum Verzehr geeignete Öle von therapeutischer Qualität). In

Kombination mit Sango Koralle und Magnesiumchlorid hast du eine Zahncreme, die die Zähne und den Körper zusätzlich mineralisiert.

• Wasserbad

• eine kleines Schraubglas

Anleitung:
Kokosöl im Wasserbad leicht erwärmen, Natron hinzufügen und unterrühren. Mit weiteren Zutaten die Zahnpasta nach Geschmack anpassen. Ins Glas umfüllen. Die Zahnpasta ist unter 20 Grad fest. Portioniere sie in kleinen Kügelchen oder nimm direkt mit einem sauberen Löffel einen Stück in den Mund, lasse ihn schmelzen und dann die Zähne putzen.

Wegwartetipp:
Bereite kleine Mengen vor! Probiere verschiedene Kombinationen aus. Diese Zahncreme schäumt nicht. Du wirst aber erstaunt sein, wie die Zähne fühlbar sauber sind. In Verbindung mit Öl-Ziehen ist sie perfekt für Mundhygiene und wirkt antiviral.

Rote Meeresalgen: Antivirales Geschenk aus dem Meer

- Sulfatierte Polysaccharide (Fasern in der Zellwand der Algen) verhindern, dass sich das Virus an die Zielzelle bindet. Die Virusübertragung wird dadurch unterbunden.
- Immunstimulierend
- Leitet die Schwermetalle aus dem Körper aus.

Wegwartetipp:

Rote Meeresalgen jagen ganz massiv die Viren. Ich bemerkte, wie die Viren vor allem in meinem Ohr in Panik waren.
Es brannte und schmerzte überall, wo ich seit Kindheit immer wieder Beschwerden hatte.
Sogar meine Rückenschmerzen waren voll da. Meine Lippen waren nach der Einnahme voll mit Mini-Herpesbläschen.

Die Bläschen könnten nicht mal 48 Stunden überleben. Bei weiteren Einnahmen erschienen die Bläschen nicht mehr und die Heilungsreaktionen ließen nach.

Nach zweimonatiger Einnahme lässt überhaupt die Wirkung nach.
Ist das deswegen, weil viele Viren nicht mehr existieren, oder werden die restlichen Viren resistent?????
Die Frage bleibt offen. Deshalb empfehle ich mit diesem Präparat zu pausieren, wenn es nicht mehr wirkt und die antivirale Therapie durch weitere Präparate zu ersetzen.

Achtung: hoher Jodgehalt und rel. hoher Kalziumgehalt – bei Empfindlichkeit bitte vorsichtig testen oder die später gelisteten Alternativen nutzen:

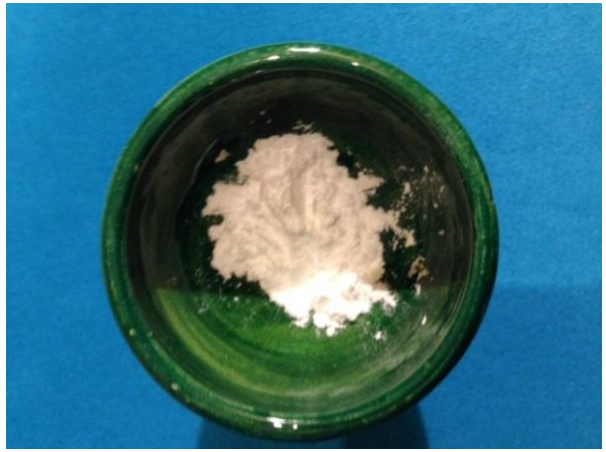
http://www.livestrong.com/article/413046-side-effects-of-red-algae-supplements/

Organisches Germanium ein Segen für die Gesundheit

- eine Sauerstofffalle für Sauerstoffräuber
- fängt freie Radikale und Zellgifte ein. Leitet Schwermetalle wie Quecksilber sehr sanft aus.

Wegwartetipp:
Organisches Germanium ist schwierig zu erhalten. Außerdem ist es sehr teuer. Germanium in der homöopathischen

Form aus der Apotheke wirkt auch hervorragend und ist im Vergleich sehr günstig zu erhalten.



Kolloidales Silber, ein "natürliches Antibiotikum"

Die winzigen Silberpartikel können in die Keime eindringen und dabei ihre Erbsubstanz und Enzyme zerstören.

https://www.zentrum-der-gesundheit.de/kolloidales-silber-anwendung-ia.html

Mit Süßholz gegen Viren in Dornröschenschlaf

- Die Viren fallen in Schlaf, wenn die Situation nicht günstig ist. Keine Sorge! Süßholz überrascht sie im Schlaf.
- Die antivirale Wirkung wird auf Glycyrrhizin, den Hauptwirkstoff der Süßholzwurzel, zurückgeführt. Glycyrrhizin vernichtet nicht nur die aktiven, sondern auch die schlafenden Viren.

http://www.phytodoc.de/heilpflanzen/suessholz-die-arzneipflanze-des-jahres-2012

http://www.wissenschaft.de/home/-/journal_content/56/12054/1039561/

Wegwartetipp:

Auch als Tee vorhanden.

Astragalus, der mongolische Tragant.

- gehört zu den Top-Ten-Pflanzen der traditionellen chinesischen Heilpflanzen.
- immunmodulierende, antientzündliche und antiasthmatische Effekte

http://www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=41170

Wegwartetipp:

Wo die Rote Meeresalge nicht mehr weiterkommt, nimm als Ersatz Astragalus ein. Astragalus wirkt stark antiviral.

Grapefruitkernextrakt – das natürliche Antibiotikum

- verhindert die Zellatmung schädlicher Mikroorganismen wie Bakterien, Viren, Schimmelpilze; die Darm- und

Scheidenflora werden nicht geschädigt.

- innerlich und äußerliche Anwendung
- immunstärkend

http://forum.gofeminin.de/forum/sante/__f775_sante-Grapefruitkernextrakt-Wundermittel-gegen-Pilze-und-Bakterien.html

http://www.zentrum-der-gesundheit.de/grapefruitkernextrakt.html#ixzz4DTJzMJqa

Astaxanthin, das rote Pigment - das Super-Antioxidans

Lachse und Flamingos verdanken ihre schöne Farbe dem Astaxantin. Mit dessen Hilfe können Lachsfische Flüsse und Wasserfälle mit viel Kraft und Ausdauer durchschwimmen. Nimm Astaxantin.
Als ein Betacarotinoid:

- bindet freie Radikale.
- wirkt Entzündungshemmend und immunstimulierend

http://www.viptamol.com/astaxanthin-wirkstoff-gegen-grippe/

OPC - ein außergewöhnliches Antioxidans

- OPC ist die Abkürzung für oligomere Procyanidine und gehören zu den Flavanoiden.
- Eine kombinierte Aufnahme mit Vitamin C verstärkt den antioxidativen Effekt.

https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/aus-der-forschung/bioflavonoide-und-kraeuter/opc-aus-traubenkernextrakt/

http://www.staerfl-naturkost.de/opc.html

Wegwartetipp:

Wenn Rote Meeresalge nicht mehr weiterkommt, ist OPC ein sehr guter Ersatz.

Hagebutten, eine Vitamin C Bombe

- Hagebuttenextrakt ist 300-mal stärker als Ascorbinsäure.

Wegwartetipp:

Wenn Rote Meeresalge nicht mehr weiterkommt, ist auch Hagebuttenextrakt ein sehr guter Ersatz.

Olivenblattextrakt

- Oleuropein in Olivenblattextrakt wirkt antiviral und immunstimulierend.

Katzenkralle, die Heilpflanze aus dem peruanischen Regenwald gegen Viren

- Oxindolalkaloide in Katzenkralle wirken antiviral und immunstimulierend.

Ester Vitamin C

Vitamin C hochdosieren aber nicht als Ascorbinsäure sondern Ester-C.

Zink und Selen

- wirken immunstimulierend

5 MTHF (5-methyltetrahydrofolate), methyliere Deinen Körper

- Transport- und Speicherform von Folsäure
- Folat ist sehr wichtig für die Zellteilung
- im methylierten Zustand sind die Viren inaktiv.

Reischi, der "Pilz des ewigen Lebens"

- sekundäre Pflanzenstoffe wie sulfatierte Polysaccharide und Triterpene wirken antiviral, immunstimmulierend und entzündungshemmend.

https://www.zentrum-der-gesundheit.de/reishi-pilz-ia.html

Wegwartetipp:

Den Extrakt kannst Du als Kapseln besorgen. Sonst als Pulver oder geschrotet ein toller Ersatz für Kaffee, der den Körper wiederbelebt.

Reischi geschredded

Reischipulver

Granatapfelsaft-Extrakt tötet die Viren.

- Granatapfel-Polyphenole wie Punicalagin können die Vermehrung von Grippeviren blockieren und sie abtöten.

  http://www.pharma-zeitung.de/Schutzwall-gegen-Viren-Ganz-natuerlich-mit-Granatapfelsaft-Extrakt-die-Abwehrkraefte-staerken.2487.php

Zitronenmelisse

- Extrakte, insbesondere aber auch das ätherische Öl, zeigten in Laborversuchen eine Aktivität gegen Bakterien, Pilze und Viren (auch Herpes).

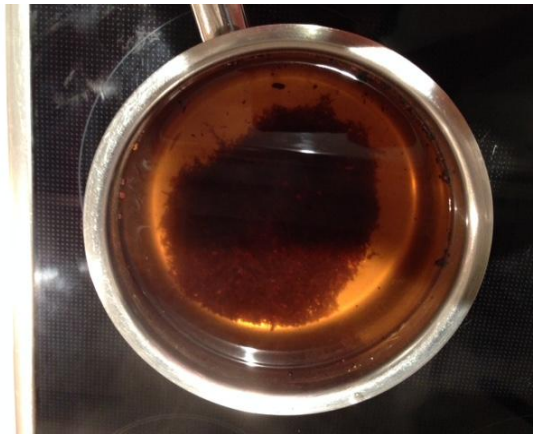
Bohnenkraut gegen Viren

Wegwartetipp:

Das beste Kraut gegen Viren.

Lapacho-Tee, die Heilpflanze der Inkas gegen EBV

- Lapachotee wird aus der Rinde des Lapacho Baumes gewonnen.
- Wirkt immunstimmulierend und antiviral



Wegwartetipp:

Sehr geeignet als Tagestee.

Lapachotee- Zubereitung: 1 bis zwei Esslöffel in etwa 1 Liter kochendes Wasser geben. Kurz aufkochen und 20 Minuten ziehen lassen. Dann abseihen.

Kokosöl/ Kokoswasser

- Laurinsäure, eine natürliche mittelkettige Fettsäure im Kokosöl und Kokoswasser kann die Lipidmembran von Bakterien und Viren durchdringen und diese dann zerstören.

http://www.kokoswasser.info/downloads/kokos_ebook_kostenlos_v03_11.pdf

Wegwartetipp: Monolaurin im Handel als Lauricidin verfügbar. Auch Kokoswasser in der Packung wirkt sehr gut wenn Du keine frischen Kokosnüsse erhalten kannst.

Monolaurin

Essiac, mit dem heiligen Trank der Indianer gegen Viren

Woraus besteht der Essiac-Tee?

- *Kettenwurzeln*
- *Sauerampfer*
- *Rot-Ulmenrinde*
- *türkische Rhabarberwurzeln*

Wegwartetipp:

alle drei Formen (Tee, Kapseln und Extrakt) von Essiac sind wirksam.

http://www.gute-nachrichten.com.de/2014/05/gesundheit/essiac-tee-ein-kraeutertee-gegen-krebs/

Bittermelone

- In Japan und vor allem auf Okinawa als Goya bekannt.
- antiviral, immunsystemstärkend

Wegwartetipp:

sehr geeignet als Tages Tee

Manuka Honig gegen Viren

- Der wichtigste Wirkstoff im Manuka-Honig ist das Methylglyoxal (MGO), das im Manuka-Honig in größeren Mengen als in konventionellen Honigen vorkommt.

Wegwartetipp:

wirkt in chronischen Phasen der Krankheit kräftigend.

Schisandra, die Frucht der fünf Elemente

Wegwartetipp:

zermahlen verwende ich ihn als Salatgewürz oder bei der Zubereitung der Gerichte.

Zistrosenkraut

- Die Polyphenole in Zistrosen wirken antiviral.

Wegwartetipp:

Sehr geeignet als Tagestee!

Ziziphus jujuba /Brustbeere (für Atemwegserkrankungen) oder chinesische Dattel

- Antivirale und entgiftende Wirkung

Weihrauch, ein altes Heilmittel

- entzündungshemmend, keimtötend, desinfizierend

Wegwartetipp:

Am Besten räuchern. Die Viren werden durch den Geruch in den Wahnsinn getrieben.

Gerstengrassaft: ein All-Heilmittel.

- Kostbar und gesund mit allen essenziellen Aminosäuren
- Die Säfte sind auch in Pulverform erhältlich.

Wegwartetipp:

entweder pur mit Wasser mischen und trinken oder großzügig die in dünnen Scheiben geschnittene Wassermelone/ Gurke damit „salzen“ und essen.

Aloe Vera: die Wüstenkraft gegen Viren

- Der Hauptwirkstoff ist das Polysaccharid Acemannan.
- Antiviral und immunstärkend.

Wegwartetipp:

für eine Trinkkur mit Aloe Vera am Besten die Pflanze kaufen und selbst ein Trink-Gel zubereiten.

Der Vitalpilz Coriolus (Schmetterlingstramete)

- hoher Gehalt an Polysacchariden
- Antiviral und immunstärkend.

Ashwagandha, ein Heilmittel der ayurvedischen Medizin

Antiviral, immunstimulierend und beruhigend

Gelée Royale

- Bienenköniginnenfuttersaft wirkt antiviral....

Wegwartetipp:

Wenn ich ihn morgens einnehme, fühle ich eine enorme Kraft. Als Kosmetikpräparat ist er Wellness für die Haut.

Chaga Pilz

- Huminsäure im Chaga Pilz wirkt antiviral, immunstimulierend und bindet überflüssig produzierte Stresshormone, wie Adrenalin und Noradrenalin.

http://www.mmnews.de/index.php/i-news/48879-chaga-pilz-ur-heilkraft-aus-frostiger-taiga

Wegwartetipp:

Sehr geeignet als Tagestee.

L-Lysin bevorzugen, Arginin meiden

- Arginin füttert die Herpes-Viren, Lysin dagegen führt zu einem Wachstumsstopp.
- Parallele Einnahme von Vitamin C stärkt den Effekt von Lysin.

L-Lysin darf nur kurzfristig verabreicht werden, weil Lysin die Blutgefäße verengt; Vorsicht bei den Herz-Kreislauf-Beschwerden. Quelle: https://www.zentrum-der-gesundheit.de/herpes.html

Wegwartetipp: Um Lysin-Einnahme zu sparen, nehme ich bei lysinreichen Gerichten wie Salaten kein zusätzliches Lysin mehr ein.

Betain Hydrochlorid, stärkt das Immunsystem durch bessere Verdauung und Aufnahme von Nährstoffen

- Ein gesunder Mensch produziert täglich ca. sechs Liter Verdauungssäfte in dem gesamten Magen-Darm-Trakt. Chronisch kranke Patienten produzieren viel weniger Verdauungssäfte.
- Ohne ausreichende Magensäure (Hydrochlorsäure) können Mineralien, Eiweiß und bestimmte Vitamine wie B12 kaum aufgenommen werden.
- Betain Hydrochlorid ist magensaft-ähnliche Salzsäure, die für die Bildung der Verdauungssäfte wichtig ist.

Wegwartetipp:

Insbesondere vor einer Proteinmahlzeit, Betain Hydrochlorid einnehmen.

Wie und womit entgifte ich mich?

Amalgam, die giftige Füllung in Deinem Mund, füttert EBV. Eine Entgiftung ohne Amalgam-Entfernung ist nicht sehr produktiv.

Amalgam ist ein Sondermüll, wenn er außerhalb Deiner Zähne ist. Er hat absolut keinen Platz in Deinem Körper. Effektiv kannst Du Dich entgiften, wenn es entfernt ist.

- Bei einem Zahnarzt, der sich bestens damit auskennt.
- Jeweils bei jeder Sitzung eine Füllung entfernen.
- Vorher und nachher ausreichend entgiften.

https://www.zentrum-der-gesundheit.de/amalgam-entfernen-ia.html

Dr. Joachim Mutter ist der Experte in Deutschland.

http://www.detoxklinik.de/aerzte

Bittersalz =Epsomsalz= Magnesiumsulfat-Heptahydrat, ein sehr gutes Entgiftungspräparat

• entzieht wie ein Magnet die Giftstoffe aus dem Darm und dem Körper.

• Eine Bittersalzanwendung sollte nur gelegentlich erfolgen.

• kann die Absorption anderer Stoffe beeinträchtigen und soll deshalb nicht zum selben Zeitpunkt, sondern mit einem Abstand eingenommen werden.

Wegwartetipp zur Anwendung:

• Einen halben TL Bittersalz wird in ca. 200 ml lauwarmes Wasser eingerührt und auf nüchternen Magen getrunken. Ein Schuss Orangen- oder Zitronensaft mildert den bitteren Geschmack etwas ab.

• In Kombination mit Natron (500g von jedem) ist eine sehr gute Mischung für ein Entgiftungsbad. Optional füge gemahlenen Ingwer oder frischen Ingwertee hinzu; Ingwer wärmt den Körper und hilft ihm, Giftstoffe auszuschwitzen.

• Als Alternativpräparat kannst du Glaubersalz (Natriumsulfat) anwenden.

Webseite fürs Buch Norman Walker Frische Frucht- und Gemüsesäfte;
http://79.170.40.49/watercar.ch/gesundheit/Walker_Norman-Frische_Frucht-und_Gemuesesaefte(2004,196S.).pdf

Spirulina, Blaualgen sind Wunderalgen.

- wirkt entgiftend und immunstimulierend und versorgt den Körper mit hochwertigen Nährstoffen.
- *verschiedene Studien bestätigen, dass die in der Spirulina enthaltenen Kalium-Salze das Eindringen von Viren in die Zelle verhindern.*

https://www.zentrum-der-gesundheit.de/spirulina-gruende-einnahme-ia.html

Wegwartetipp:
Einnahmeempfehlung:

- Besorge Dir Spirulina als Pulver und Presslinge.
- Einnahme in Pulverform (gemischt mit Wasser, Säften und Smoothies) ist vorteilhaft, weil einige Nährstoffe bereits über die Mundschleimhaut aufgenommen werden können. Die Presslinge haben den Vorteil, dass sie überall leicht eingenommen werden können. In dem Fall bitte die Presslinge möglichst lutschen.
- Mit niedrigen Dosen beginnen, dann langsam steigern.
- Schmeckt und wirkt sehr gut.

Chlorella - die Wunder-Süßwasseralge

- Als ein vollwertiges Lebensmittel entgiftet sie ganz stark.
- Chlorella und Spirulina sind sowohl als Presslinge als auch Pulver verfügbar.

Wegwartetipp:
Chlorella Pyrenoidosa ist viel verträglicher und effektiver als Chlorella Vulgaris. Außerdem schmeckt sie besser.
In einer Kombination mit Korianderkraut und Bärlauch ist sie ein Supermittel zur Entgiftung, insbesondere der Schwermetalle. Google über Ausleitung von Quecksilber nach Dr. Klinghardt.

Flohsamenschalen

- wegen starker Quellfähigkeit können sie viele Stoffe u.a. Bakterien und Toxine an sich binden und ausscheiden.
- fördert die Sättigung.
- kalorienfrei.
-

Wegwarteempfehlung:

- Viel Wasser trinken.
- Die Flohsamenschalen sind sehr gut für Smoothies geeignet. Sie wirken sättigend und verdauungsanregend.
- eignen sich vor allem zur Herstellung von Rohkostbrot.

http://meine-natur.info/heilpflanze/flohsamen/gegen-durchfall/

Zeolith, das magnetische Vulkanmineral

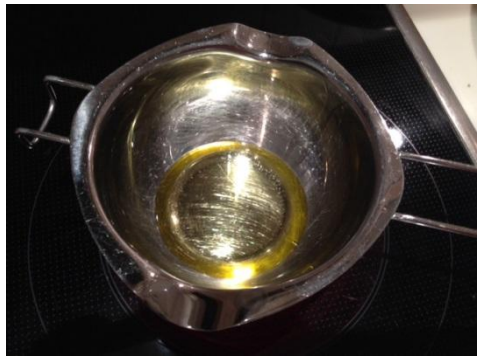
- Zeolith zieht wie ein Magnet die Schadstoffe im Körper an und wird über den Stuhl ausgeschieden.
- Anleitung zur Zeolith-Einnahme:

- am Morgen, direkt nach dem Aufstehen auf den leeren Magen oder vor dem Schlafengehen (auch den Toilettengang in der Nacht können Sie hervorragend ausnutzen) 1 TL Zeolith in 200 Ml Wasser mit Plastik- oder Holzlöffel einrühren und zügig trinken. Nach der Einnahme 1 Std. mindestens nichts essen.
- Zeolithmaske fürs Gesicht.
- streichfähige Paste für die gesamte Hautfläche.

Ölziehkur täglich reduziert die Erregerlast im Mund.

- Ziel: reduziert die virale Last im Mund und im Rachenraum und stärkt das Immunsystem
- Empfehlung:
    - Die beste Zeit für Ölziehen ist morgens nach dem Aufstehen; während der Nacht sammelt sich eine Vielzahl von Toxinen und Krankheitserregern im Mundraum an.
    - Häufigkeit mindestens 1-mal, Ideal 3-mal vor den Mahlzeiten
    - Dauer: 20 Minuten

  Anleitung:



- Morgens nach dem Aufstehen 4 Esslöffel Sesamöl leicht erwärmen und Löffelweise in den Mund nehmen.
- Es soll im Mund ca. 5 Minuten hin und her bewegt und durch die Zähne gezogen werden.
- Um eine Rückvergiftung zu verhindern, das Öl nach 4 Minuten ausspucken und neues Öl nehmen.
- Den vierten Esslöffel Öl solange im Mund halten, bis es wässerig wird. Ein Öl-Wasser-Gemisch bindet sowohl wasser- aber auch fettlösliche Giftstoffe ab.
- Das Öl-Gemisch sollte jedes Mal am besten in ein Taschentuch oder direkt in den Müll gespuckt werden.
- Putze danach gründlich die Zähne und die Zunge. Eine weitere Spülung mit Zeolith- oder Sangokorallenwasser neutralisiert die Säure im Mund.

Wegwartetipp:
Für bessere Entgiftung Öl leicht erwärmen; dann kein Leinöl anwenden. Aufgewärmtes Leinöl ist krebserzeugend.
Mein Lieblingsöl ist Sesamöl. Der Körper kommt erst nach 15 Minuten Ölziehen zum Schwingen, deshalb mindestens 20 Minuten Zeit lassen.

Cassia fistula

- Reinigt die Zellen und das Blut und bindet die Gifte ab.

  Anwendung:

  - 3 Blättchen Cassia fistula morgens auf nüchternen Magen lutschen, den Rest ausspucken.
  - Durch die abführende Wirkung können die abgebundenen Gifte über den Darm ausgeschieden werden.

Sesamöl: Das Öl der Ayurveda

Wegwartetipp: für Körpermassage und Ölziehkur

Nasya-Öl beseitigt Schlacken, die sich im Kopfbereich angesammelt haben.

1. Komponiert aus einer Fülle wohltuender Kräuter, Öle und Gewürze

Anleitung:

- 1 Tropfen auf den kleinen Fingern verteilt und die Naseninnenwände langsam und vorsichtig massieren; währenddessen wird tief eingeatmet.

Wegwartetipp:

Falls Reste im Mund landen, nicht schlucken, sondern ausspucken.

Basische Bäder, bade Deine Gifte über die Haut aus!

- Stellst Du Dich heute auf eine artgerechte Lebensweise um, dauert es sehr lange, bis die gespeicherten Gifte Deinen Körper verlassen. Es gibt einen Trick, um sie schneller los zu werden. Mache basische Bäder.

- Die Haut ist das größte Organ mit einer großen Ausscheidungskapazität.
- Badeosmose bringt die Säuren gefahrlos heraus.

Anleitung:

Vor dem basischen Bad:

- Abgelagerte Säuren lösen:
    - Trink basischen Tee häufig und über den Tag verteilt und/oder gönne Dir eine Körpermassage.

Nach dem basischen Bad:

- Die gelösten Säuren neutralisieren:
    - nimm hochwertige Mineralien wie Sango-Koralle ein.
- Ausscheiden der Säuren über Urin, Stuhl:
    - Eine ballaststoffreiche Ernährung bewirkt eine schnellere Darmpassage.

Durchführung nach dem Buch Basisch Baden im Jungbrunnen von Sonja Alkaline

- geben Sie für eine Badewanne 200 g eines geeigneten Badekonzentrats ins Wasser; reicht nur für 2 Stunden aus!

- Wasser-PH-Wert mindestens 7,5 (PH-Messstreifen)
- Basisches Wasser allein: sehr wenig Neutralisationspotential.
- 100 g Badekonzentrat zusätzlich für jede weitere Stunde.
- ideale Badetemperatur ist 35 C (Thermometer)
- Verwenden Sie keine Bürsten / Massagehandschuhe.
- Sanft abrubbeln mit den Fingerkuppen, mit dem Daumen oder auch mit der Handinnenfläche.
- Nach dem Baden: nicht abtrocknen! Lass das Badewasser auf der Haut trocknen. Entgiftung läuft außerhalb der Badewanne weiter.

Wegwartetipp:

Wassertemperatur kann ruhig am Anfang höher als Deine Körpertemperatur sein. So öffnen sich die Hautporen. Bleibe so lange in der Badewanne, bis die Wassertemperatur unter Deiner Körpertemperatur liegt. In diesem Moment scheidest Du jede Menge abgelagerte Toxine über die Haut aus. Trinken von warmen Flüssigkeiten während des Badens erhöht das Temperaturgefälle; so können die Ablagerungen besser über die Haut ausgeleitet werden.

Buchtipp: Basisch Baden im Jungbrunnen von Sonja Alkaline

Entgiftungstag mit Entgiftungscocktail

Wegwartetipp:

Gestalte immer wieder einen speziellen Tag, indem Du intensiv Entgifungscocktails trinkst; die restlichen Nahrungsergänzungsmittel kannst Du an diesem Tag weglassen. Die Bestandteile können Wildkräutersäfte, Grasextrakte, Chlorella, Spirulina, Bärlauch und Korainderkraut sein.

Kaffee-Einlauf reinigt Blut und Leber von den Giften.

Rezept:

1 l destilliertes Wasser mit 3 EL gemahlenem (Bio-)Kaffee mischen, 3 Minuten in einem Topf kochen, dann 15 Minuten ziehen lassen. Die Lösung abseihen. Die Flüssigkeit bis auf Körpertemperatur abkühlen lassen, danach verwenden.

Wegwartetipp:

Es wird behauptet, dass man bei der Entgiftung nicht ein bestimmtes Organ (Leber in diesem Fall) unter Druck setzen sollte. Entgiftung müsste eigentlich auf der Zellebene laufen und nicht auf einem einzelnen Organ. Schaut ihr, wie es euch danach geht. Kaffeeeinläufe fand ich persönlich sehr positiv.

Darmspülungen, im Darm sitzt der Tod.

Darm:

- Länge: 8 Meter, Fläche: 400 Quadratmeter
- Hauptsitz unseres Immunsystems und zuständig für Aufnahme von Nährstoffen und Ausscheidung von Gift- und Abfallstoffen.
- wichtig für die Produktion von Hormonen, Enzymen und Botenstoffen
- Sechs Wochen falsche Ernährung reichen aus, um die Darmflora zu zerstören. Folge sind Fäulnis- und Verschlackungs-prozesse im Darm.
- Ohne geeignete Darmsanierungsmaßnahmen verbleiben schwere Ablagerungen jahrelang im Darm.

Wasser-Einlauf reinigt den Dickdarm von den Giften.

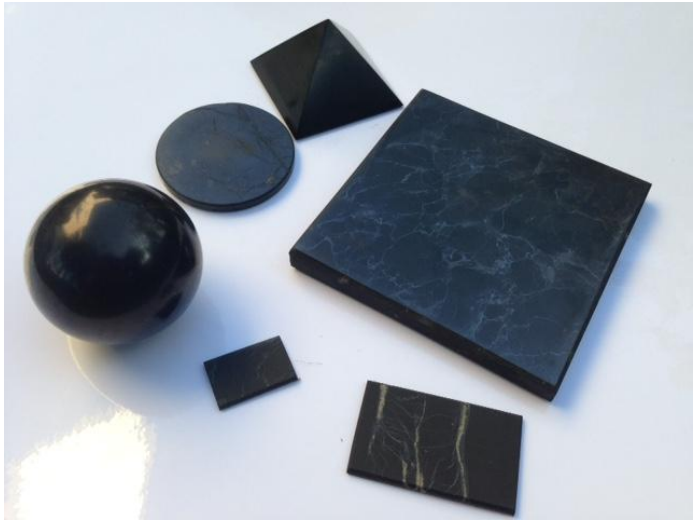
- Rezept nach Dr. Walker: 1 Liter destilliertes Wasser mit dem Saft von 1 bis 2 Zitronen.

Buchtipp: Darmgesundheit ohne Verstopfung unter http://79.170.40.49/watercar.ch/gesundheit/Walker_Norman-Darmgesundheit_ohne_Verstopfung(1992,230S.).pdf

Seite 205

Hydro colon Therapie mit Massage

Schungitsteine bringen, mit zwei Milliarden Jahre alten Informationen Deine verklebten Zellen in Schwingung



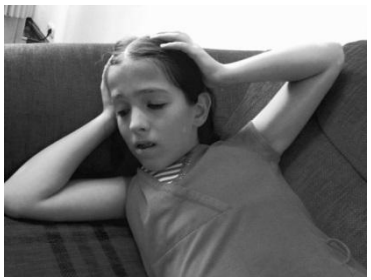
- Angeblich binden Fullerene (hohl-kugelige Kohlenstoffart) im Schungit-Gestein die Radikale und strukturieren die Wassermoleküle.

Wegwartetipp:

- Ich habe nie gedacht, dass ein Stein so schwingungsvoll sein kann. Durch Anfassen von Schungitsteinen oder Trinken vom Schungitwasser passiert ein großartiger Energiefluss im Körper. Gleichzeitige Einnahme eines Nahrungsergänzungsmittels und Festhalten eines Steines in der Hand stärkt und beschleunigt den Wirkungseintritt des Nahrungsergänzungsmittels.

Heilungskrise, ein natürlicher Reinigungsvorgang

- Ist eine Erstverschlimmerung, wenn sich die Zellen von abgelagerten Schadstoffen / Toxinen/ Viren befreien.
    - Achtung: Die Virenzerfallprodukte sind sehr toxisch.
- Reinigung – bzw. Entgiftungsprozess
- Symptome: Kopfschmerzen, Schwitzen, Fieber, Hautausschlag, Abgeschlagenheit, Übelkeit
- Symptome verschwinden gewöhnlich innerhalb von 1-3 Tagen.



Was kannst Du tun?

- Reduziere die Dosis, gegebenenfalls mit Nahrungsergänzungsmitteln pausieren.
- Trinke destilliertes Wasser, nimm Zeolith/Spirulina ein.
- Sangokorallenwasser neutralisiert die freien Säuren.
- Einläufe mit destilliertem Wasser und Zitrone helfen den Dickdarm zu reinigen.
- Bei Abgeschlagenheit mehr ausruhen.

Integriere folgende Lebensmittel in deinem Ernährungsplan

Leinöl ist reich an Omega-3-Fettsäuren

- Einnahme: Ein oder zwei Esslöffel Leinöl pur vor dem Frühstück oder in den Salat
- Antivirale Wirkung, entzündungshemmend

Wegwartetipp:
achte, dass das Leinöl unbedingt kaltgepresst ist. Im Kühlschrank aufbewahren. Nie erwärmen.

Butter Ghee

Wegwartetipp: Innerliche Einnahme + Körpermassage.

Kokosfett, Kokoswasser und Kokosnüsse

Probiotische Lebensmittel wirken immunstärkend!

Kombucha, mein lebendiges Labor.

- Mit einem Gemisch verschiedener Bakterien und Hefen wandelt er den Tee zu einem Zaubererfrischungsgetränk.
- Mit Inhaltsstoffen wie Mineralien, Vitaminen, organische Säuren und Enzymen belebt er den Stoffwechsel und wirkt erfrischend und vitalisierend.

Wegwartetipp:

Nicht im Geschäft kaufen. Sonst trinkst Du einen Tee, in dem die Mikroorganismen und Inhaltstoffe durch Pasteurisation verschwunden sind. Nicht abends trinken, sonst kannst Du nicht schlafen.

http://original-kombucha.de/?gclid=CNHb246C9c4CFRG6GwodsaoGBQ

Kimchi - Fermentierte Chinakohlblätter aus Korea

Goji Beeren, die Königin des Superfoods,

weisen einen außergewöhnlich hohen Anteil an wichtigen Nährstoffen und Mineralien auf.

Wegwartetipp:

Geschmacksvoll, sättigend und kräftigend. Sehr geeignet als Dekoration für Smoothies.

Datteln

Wegwartetipp:

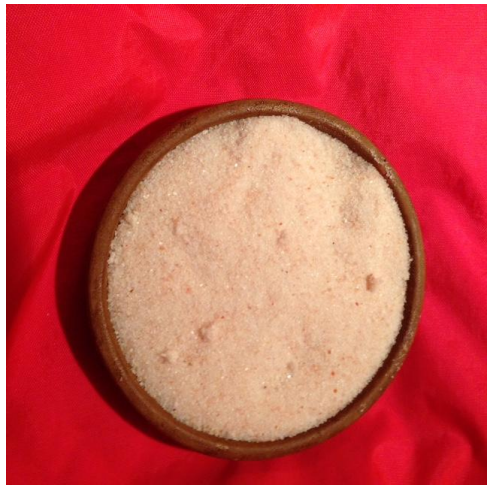
Sehr geeignet, wenn Du Lust auf Süßigkeiten hast.

Knoblauch

Ingwer

Ginseng

Himalayasalz



Zurück zur Natur!

Hast Du Dich gefragt, wann Du zuletzt im Einklang mit Mutter Natur warst?

Sie ist so nah und wir doch so weit von ihr.

Vergiss den Alltag, den Stress, Auto, Stuhl und Dein Mobiltelefon. Stehe bitte auf und laufe zu ihr.

Nie ist es zu spät, zu ihr zurückzukehren. Sie wird Dich mit offenen Armen empfangen und Dich wieder beschützen.

Umarme die Bäume: nimm die Kräfte und den Energiefluß des Baumes in Dich auf.

- Hast Du “den Boden unter den Füßen” verloren und fühlst Du Dich entwurzelt, umarme die Bäume.
  In dem Moment verbindest Du Dich mit kräftigen Wurzeln des Baumes. Du wurzelst erneut ein.

Erde Dich

- Gesunde Zellen weisen eine negative Spannung von etwa -70 mV auf, während kranke Zellen nur noch Werte um die -20 mV erreichen.
- Wir generieren elektromagnetische Frequenzen und unsere Zellen kommunizieren durch elektrische Impulse.
- Erde Dich und versorge Deinen Körper mit Elektronen (Radikalfängern).
- Die Erdenergie als stärkstes Antioxidans stärkt und aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers.
- Erden kannst Du Dich: wenn Du Dich zum Beispiel auf einer dünnen Decke auf dem Boden liegst, oder wenn Du barfuß läufst.

http://www.inspiriert-sein.de/erden-earthing-esoterischer-humbug-oder-neuer-schluessel-zu-gesundheit

Wegwartetipp:

kein Tier läuft mit Schuhen. Es ist ein wunderschönes Gefühl, barfuß zu laufen. Du fühlst Dich irgendwie frei und wieder vereint mit der Natur.

Mit Schuhen merkst Du keine Unterschiede, wie der Boden sich ändert und sich anders fühlen lässt.

Du änderst Dich innerlich, wenn Du über ein kaltes Gras, über raue Kieselsteine oder weichen Sand am Strand barfuß läufst.

Barfußlaufen regt die Fußreflexzonen und damit den gesamten Organismus an. Außerdem werden die Fußmuskeln trainiert.

Einige Zentimeter Schuhsolen trennen

deinen Körper von der stärksten Energiequelle.

Wartest Du auf jemanden? Ziehe die Schuhe aus.

Die Erdenergie wirkt STARK antiviral.

Erde Dich nach unten und seile Dich an den Himmel!

Nutze die Heilkräfte der Erdenergie aus, indem Du täglich 20 Minuten auf einer dünnen Decke auf dem Boden liegst.

Fühle wieder die Natur mit den Füssen, lauf barfuß.

Nimm ein Sonnenbad, Sonne entgiftet!

Schlafe bei Gelegenheit auf duftendem Stroh oder in einem Baumhaus!

Schlafe ausreichend!

- Der Körper entgiftet, wenn Du schläfst. Schlafe ausreichend.
- Schlafen vor Mitternacht solle angeblich gesundheitliche Vorteile haben.
- Blaues Licht stört erheblich die Zirbeldrüse (Epiphyse), so dass die Melatoninproduktion gestört wird; Melatonin ist das Schlafhormon! Erkundige Dich über die Anti-Blaulicht Brille.

Wegwarterezepte

Ingwer-Kurkuma-Zitronentee,
Einfach aber sehr wirksam gegen EBV

- 1 Stück frische Ingwerknolle (ca. 3 cm)
- 1 Stück frische Kurkumaknolle (ca. 3 cm), ansonsten halber TL Kurkumapulver
- 2 Bio-Zitronen

So geht’s:

- Ingwer und Kurkuma mit einer kleinen Küchenmaschine zerkleinern.
- Zitrone entsaften, den Saft in einem Glas aufbewahren und die Schalen einfach durch ein Messer in Stücke schneiden.
- Ingwer -Kurkuma-Zitronenschalengemisch mit kochendem Wasser Übergießen und mindestens 15 Minuten ziehen lassen.
- Den Tee abseihen und in der Thermoskanne (zum Beispiel für die Mitnahme zum Arbeitsplatz) oder auch auf dem Stövchen (wenn zuhause) warmhalten.
- Gib zu jeder vollen Tasse etwas Zitronensaft dazu und schon ist der Tee fertig.

Ingwer-Kurkuma-Zitronenmischung für Tee

Lavendeltee, antistress und antiviral Tee

Wildkräuterwasser

Zutaten: Kräuter aber auch Wildkräuter (klein geschnitten), 1 Bio-Zitrone (klein geschnitten mit Schale), 1 Stück Ingwer

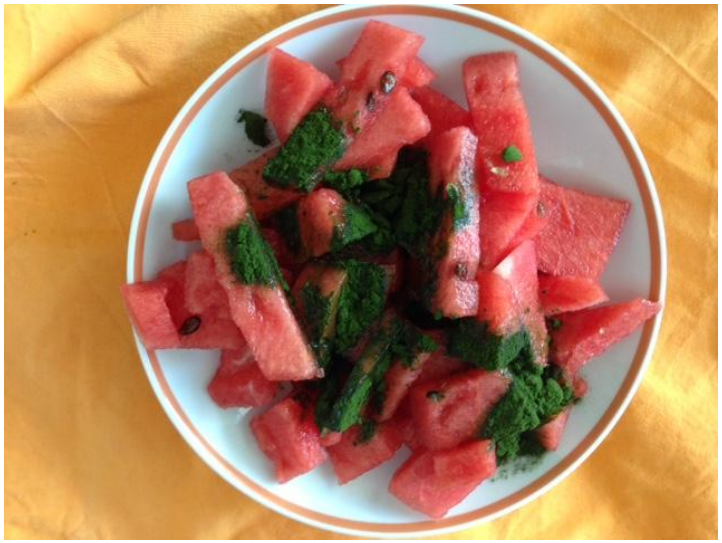
- 1 l Wasser in einen Krug füllen. Die Kräuter waschen und mit der Zitrone in das Wasser geben.
- Alles zusammen über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
- Am nächsten Tag abseihen und in eine verschließbare Flasche füllen.
- Tassenweise über den Tag trinken.

Wildkräuterwasser mit Zitronen

Flohsamen-Apfel-Pudding, reinigt den Darm

Zutaten: Apfel geraspelt + Apfelsaft + Flohsamenschalen
Frisch essen. Pektinsäure im Apfel löst im Darm die Ablagerungen ab. Flohsamenschalen binden sie ab und bringen sie zur Ausscheidung.

Wassermelone + Gerstengrassaft Extrakt, reinigt und energetisiert.



Wassermelonen + Gerstengrassaftpulver

Wassermelonen durch Plätzchenformen gestochen.

Mischsalat mit Bananen und Kapuzinerkresse

Smoothie zum Löffeln (Verdauung fängt im Mund an; Smoothie nicht trinken, sondern löffeln)

- Ananassaft mit Bananen
- Orangensaft mit Bananen
- Orangensaft mit Mango
- Kokoswasser mit Bananen

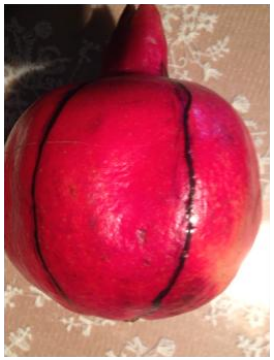
Bananen + Kokoswasser Smoothie

Bananen + Orangen Smoothie am Arbeitsplatz mit Goji und Kokosraspeln

Fenchelmischsalat mit Orangen-Zitronen-Dill Sauce

Gefüllte Tomaten mit Mischsalat

Wunderobst Granatapfel, das Superobst gegen virale Infektionen.



Weiteres Wunderobst gegen Viren:

- Große Papaya; bitte die Kerne mitessen oder für Salate verwenden.
- Alle sonstigen tropischen Früchte
- Alle Beerensorten, Süß- und Sauerkirschen
- Wassermelone
- Eiben-Früchte wirken antiviral.

  Vorsicht: Nur der süße Fruchtfleisch-Samenmantel der Eibenbeere ist essbar. Sonstige Teile wie Kerne und Blätter sind sehr giftig!

Papaya, Powerfrucht aus den Tropen wirkt antiviral.

Wegwartetipp:

Die Kerne unbedingt mitessen. Sie sind fast wertvoller als die Frucht selbst.

Die Kerne entweder pur, mit Smoothie oder Salat essen. Sie sind stark entgiftend.

Was esse ich am Arbeitsplatz?

Inhalt meines Korbes für die Mitnahme zum Arbeitsplatz:

Smoothie, 1 Liter Tee, Salat mit Orangensauce, Wassermelone.

Dazu kommen kleine Proteinmalzeiten.

Smoothie + Salat + Orangenzitronensauce

Meine Säfte sind bereit zur Mitnahme.

kurze Zusammenfassung & Tagesplan

Zusammenfassung

Ziel	Steigerung der Selbstheilungskräfte durch entgiften und entsäuern des Körpers sowie Bekämpfung von viralen Infektionen, insbesondere durch Viren der Herpes Familie und hier im speziellen EBV. Derartige Infektionen können als die Hauptursache vieler chronischer Beschwerden angenommen werden.
Bindung von Toxinen und Erregern im Körper	Spirulina (morgens) Zeolith vor Nachtschlaf
Den Körper mineralisieren	• vor allem Magnesium-, Zink- und Selen Mangel beseitigen + Sango Koralle (70 Mineralien). • Keine zusätzliche Calciumeinnahme, da wir ausreichend Calcium über die tägliche Nahrung aufnehmen können.
Ernährungsumstellung, **aber mit Geduld und Spaß.**	• Hauptsächlich leicht verdauliche Rohkost, mindestens 80%. • Argininreiche Lebensmittel vermeiden, lysinreiche und schleimfreie Lebensmittel bevorzugen. • Keine schleimbildenden Kohlenhydrate (Stärke), daher Reis (auch Braunreis) und (Pseudo-) Getreide am besten weglassen, selbst glutenfreie Mehle können die Viren „füttern“. • Keine Milch und Milchprodukte &rotes Fleisch (Butter ist erlaubt, wenn gut verträglich).

- Täglich 3 Liter strukturiertes Wasser trinken.
    - Fruchtsäfte: mindestens 1 Liter z.B. Ananas, Papaya, Mango, Granatapfel
    - Gemüsesäfte: Sellerie, Gurke, rote Beete Karotten, Winterkürbis und Zucchini.
    - süße Säfte mit Mineralien reichen Säften gemischt trinken; z. B: Apfel mit Sellerie, Karotten mit Gurke usw. damit die Nebennieren entlastet werden, dies jede 2-3 Stunden regelmäßig durchführen; kann auch im Form von Salaten erfolgen: Grünes mit einem süßen Obst mischen, wenn verträglich.
    - Kombucha (250 ml) täglich.
- NICHT AM ANFANG FASTEN!
    - Ein Proteinausfall schwächt das Immunsystem enorm ab.
    - Eine Unterzuckerung erhöht kompensatorisch die Adrenalinausschüttung
- Schonend kochen. Vergiss die Mikrowelle, nicht grillen, möglichst nicht dörren und großzügig mit Kurkuma und Schisandra würzen.

Vitamin- und Mineralienmangel beseitigen

Regelung: regelmäßige Einnahme, bis das Defizit beseitigt ist.

- Vitamin D
- Vitamin C
- Vitamin B insbesondere Vitamin B12

- 70 Mineralien
- Magnesium

Sango-Koralle und Magnesium in Wasser lösen, tagsüber schluckweise trinken. Sango-Koralle nicht nach 17:00 Uhr einnehmen, sonst kannst Du nicht schlafen.

- Zink und Selen

Lysin und Vitamin C

Regelung: regelmäßige Einnahme von Vitamin C. Lysin-Einnahme ist für begrenzte Zeit gedacht.

Nahrungsergänzungsmittel mit antiviraler Wirkung

Rotations-Regelung:

Nimm jeweils eine Kombination von unten ein. Wenn Du keine Besserung mehr fühlst, gehe zur nächsten Kombination.

variable Bestandteile:

- Rote Meeresalgen + Olivenblattextrakt
- Astragalus + Grapefruitkernextrakt
- OPC + Astaxanthin
- Hagebutten+ Olivenblattextrakt
- Katzenkralle + Reischi

Tee des Tages

Regelung:

- 1 Liter warmen Tee vorbereiten wie z.B.: Bittermelone/ Kurkuma-Ingwer-Zitrone/ Reischi/ Lapacho/ Cystus/ Essiac / Chaga Pilz/ Kräuter wie Zitronenmelisse, Bohnenkraut, Thymian, Lavendel oder Wildkräuter wie Brennesel, Süßholzwürzel, Löwenzahn, …/
- Kombucha (250 ml) täglich.

Flüssigkeit und Säfte

Regelung:

- Täglich 3 Liter strukturiertes Wasser in Form von:
  1. Fruchtsäften: mindestens 1 Liter z.B. Ananas, Papaya, Mango, Granatapfel
  2. Gemüsesäften: Sellerie, Gurke, rote Beete Karotten, Winterkürbis und Zucchini.
  3. süße mit mineralienreichen Gemüsen entsaften. Sellerieapfelsaft / Gurkenkarottensaft, Apfel-Karotten-rote Beete Saft oder sonstige Säfte wie Orangensaft, Kürbissaft, Ananassaft, Wassermelonensaft
  4. Kombucha (250 ml) täglich.
  5. Destilliertes Wasser, wenn kein gutes Quellwasser vorhanden ist.

Proteine

- Proteine nach Bedarf bevorzugt pflanzlich argininarm (mögliche tierische Quellen: Puten-, Hähnchenbrust, Fisch, Eigelb (eiweißreicher als das Eiweiß), Hülsenfrüchte und MAP!

	• Der Maßstab für die Sättigung ist Körpergefühl und Beseitigung des Proteinhungers.
Kurweise	• MMS, siehe bitte Regelung für MMS • Kolloidales Silber • Süßholz-Präparate
Allgemein und seelische Aspekte	• Gifte vom Leben eliminieren (Tafelsalz, Weißmehl, fluoridhaltige Zahnpasta, Kosmetik usw.) • Schonend kochen, nicht grillen. Mikrowelle abschaffen. • Innere Konflikte nicht tragen, möglichst lösen. • Zurück zur Natur • Sport treiben
Kaffee- / Zitronenwassereinläufe	• zuerst einmal wöchentlich, dann bei Bedarf
Bäder und Magnesiummassage	• **Basische Bäder:** einmal wöchentlich, Dauer 1-2 Stunden • **Fußbäder:** mit Magnesiumchlorid, möglichst täglich • **Magnesiumganzkörpermassage:** ein- bis zweimal wöchentlich, Dauer 20 Minuten
Körperentgiftung aber schnell	Entgiftung über die Haut: Du hast 2 qm Hautfläche, nutze sie aus: • Magnesiumöl • Meersalz • Natron • Sesamöl • Butter Ghee

- Kokosöl
- Zeolith- oder Bentonit als streichfähige Paste
- Basische Bäder
- Fußbäder
- Magnesium
- Natron

Entgiftung des Kopfes und der Nasennebenhöhlen

- Nasyaöl
- Entgiftung der Nasennebenhöhlen durch die Nase
- Magnesiumwasser

Entgiftung Kopf und Haare

- Magnesiumöl

Entgiftung der Ohren

- Butter Ghee, Magnesiumwasser

Entgiftung der Augen

- Magnesiumwasser, Butter Ghee

Entgiftung Rektal

- Kaffee-Einläufe zwecks Leber- und Blutreinigung
- Wasser-Zitronengemisch-Einläufe zwecks Dickdarmreinigung

- MMS-Wasser-Gemisch zwecks Dickdarmreinigung

Entgiftung Oral

- Ölziehkur; Dauer 20 Minuten mit Sesamöl
- Zeolith-Wasser gurgeln
- MMS-Wasser gurgeln
- Sangokorallen- Wasser gurgeln

Entgiftung innere Organe auf Zellebene durch Einnahme von:

- Magnesium
- Sangokorallen
- Germanium
- Vitamine
- Säfte/ Tees
- Butter Ghee auf dem nüchternen Magen
- Spirulina/ Chlorella/ Koriander/Gerstengrassäfte/ Bärlauch/ Ingwer/ Zitrone/
- Knoblauch
- Zeolith

Seelische Entgiftung:

- Seelische Konflikte lösen.
- Liebe und Leid los lassen

Fasten

- Wassertausch-Programm nach Dr. Norman Walker, sobald Du Dich körperlich in der Lage

fühlst, zu fasten.

Tagesplan

Morgen früh **07:00 Uhr**	• Ölziehkur: vor dem Zähneputzen • Zähneputzen mit Zeolithwasser / oder mit Sangokorallenwasser gurgeln • Trockenbürsten • Spirulinapresslinge möglichst lutschen. • Ingwer-Zitronenwasser warm trinken. • Säfte vorbereiten und eventuell trinken.
Frühstück **08:00 Uhr**	• Säfte /wärmende Suppe/ Eigelb (3 Minuten Ei) oder kurz im Butter Ghee angebraten / Gerstengrassaft • Getreidefreier Brotersatz mit selbst hergestellten vegetarischen Aufstrichen. • Alternativfrühstück für Brotesser: nur zwei glutenfreie Brotscheiben mit Aufstrichen
10:00 Uhr **Smoothie; ca. 300 ML**	Regelung: • Zutaten: Bananen machen jeden Smoothie cremig, sonst alle Obst- und Gemüsesorten. Keine derben Blattgemüse wie Wildkräuter verwenden, aber Wildkräutersäfte sind ok. • Nicht mit Wasser mixen, sondern möglichst mit Orangensaft, Ananas-, Wassermelonen-, Honigmelonen-, Kokos oder Apfelsaftsaft. • Dekoriere Deine Smoothie zum Beispiel mit Gojibeeren, Datteln, Feigen, Kokosraspeln, Gerstengrassaftextrakt, Papaya und Papayakernen, Erdbeeren, Granatapfel, Mango.

- nicht trinken, sondern löffeln und im Mund ausreichend einspeicheln lassen.

Mittagessen

Ein bunter Salat

Regelung:

Praktisch alle Sorten von Gemüsen wie Blattsalat (bunt), Gurken, Tomaten, rote Zwiebeln, Baby Spinat, Kräuter, Sprossen werden mit einer Sorte von Früchten wie Orangen/ Mango/ Papaya/Granatapfel/ Nektarinen/ Pfirsiche/ Ananas usw. gemischt.

Salatsauce; Leinöl, frischer Orangen- oder Zitronensaft in Mischung mit Tomaten oder Beeren.

15:00 Uhr

- Säfte trinken und/oder
- Je nach Appetit eine große Obstschale mit einem süßen Obst wie Papaya, Mango, Wassermelone vorbereiten, die großzügig mit Gerstensaftextrakt gemischt ist.

Abendessen

1. Rohkostsuppe:
    - nimm Deine Lieblingszutaten, damit es flüssig wird, mixe sie mit Kokoswasser oder Orangensaft. Dies kannst Du als Suppe löffeln oder als Sauce für Gurkennuddeln oder Blattsalat benutzen.
2. Frische junge Kokosnüsse öffnen. Kokoswasser trinken und Kokosfleisch auslöffeln.
3. Ein bunter Salatteller
4. Alternativabendessen: mach Dein warmes Abendessen (kohlenhydratarm, brotfrei, schonend gekocht), nimm aber 1/2 der Portionsmenge zu Dir zu. Das macht den Magen warm und bereit für einen vollen Salatteller.
5. Warme Suppen

Vor dem Schlafengehen	Zeolithwasser trinken.

Bezugsquellen

Eine Auswahl aus Erfahrung empfehlenswerter Bezugsquellen (keine Bevorzugung gegenüber anderen, mglw. vergleichbaren Lieferanten)

- **Astaxantin**
- **Astragalus**
- **Sango Koralle**
- **OPC 60**

Hannes Pharma Nutricon GmbH & CO KG
Engelhirsch 20, 87480 Weitnau
Tel. 08375-9211382
E-Mail: info@hannes-pharma.de
www.hannespharma.de

Badepulver

Fa. Bioleo e.K.
Basische Produkte für Ihre Gesundheit und für Ihre S chönheit
Pronstorfer Str. 4c
23820 Pronstorf OT Goldenbek
Tel. 04553/996-453
info@bioleo.de

Gigartina

https://www.amazon.de/Vibrant-Health-Gigartina-Rotalgen-pflanzlicher/dp/B001OI0TS0/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1482148973&sr=8-1&keywords=gigartina

- **Weizengrassaft**
- **Gerstengrassaft**
- **SPIRULINA PACIFICA HAWAII**

PURE PLANET GREENFOODS
Inh.: Roland Mellerowic Rosenstr.
29 D-84186 Vilsheim
Tel. 08706-941943
pure.planet@freenet.de
www.pureplanet.de

Klosterbürste

naturwissen GmbH&Co.KG
Geltinger Str. 14e
82515 Wolfratshausen
08171/4187-60
www.natur-wissen.com

- **Kokosöl**

- **Kokosflakes**
- **Kokosnüsse**

Dr. Goerg GmbH
Premium Bio-Kokosnuss-Produkte
Heidchenstr. 9
D - 56424 Bannberscheid
Tel. +49 2602 93469-0

Lauricidin

Ergomax
Postbus 6831
6503GH NIJMEGEN
Tel: 024-6635366

E-mail: info@ergomax.nl
www.ergomax.nl

Einlaufgerät

JENTSCHURA International GmbH
Dülmener Straße 33 · 48163 Münster
Tel: +49 (0) 25 36 - 33 10-138
Fax: +49 (0) 25 36 - 33 10-2138

www.p-jentschura.com

1. Solgar:
   - **Olive Leaf Extract**
   - **L-Lysine 1000 mg**
   - **Olivenblatt Extrakt**
   - **Solgar-Liquid B12 2000ug with B-Complex (2fl.oz) 59ml**

2. Pure Encapsulation:
   - **Lysin**

3. Allergy
   - **Adenosylcobalamin**
   - **BUFFERED VITAMIN C PWD 240g**

4. Thorne
   - **Vitamin D/K2 Liquid**

Annika Zahn ist verantwortlich für 1-4

formula Pharmazeutische Produkte GmbH
FIZ Frankfurter Innovationszentrum Biotechnologie
Uni-Campus Riedberg, Altenhöferallee 5
D-60438 Frankfurt a Main

Tel.: +49 (0)69 92880 100
Fax: +49 (0)69 92880 111
E-Mail: annika.zahn@formulapharm.de

- **Nasya-Öl**
- **Sesamöl**
- **Ghee (Butterfett)**
- **Kurkuma**
- **Braunreis**

Wolfgang Seyfried
Am Berg 7
49143 Bissendorf
Deutschland
Telefon: 05402-8138
Telefax: 05402-7430
E-Mail: naturwaren@seyfrieds.de

DEVAJAL Wasserwirbler

Ariane Schweitzer
Weidenstraße 7
D - 53819 Neunkirchen-Seelscheid
Mobil / WhatsApp 0163 / 260 78 57
Tel. 02247 - 97 94 579

info@devajal.de
www.devajal.de

Heilpilze wie Reischi…

Hawlik Gesundheitsprodukte GmbH
Gewerbestr. 8

D-82064 Straßlach

Kostenlose Rufnummern Deutschland:
Tel. 0800 / 7459 746
Fax 0800 / 7459 747

Kombucha Pilz

Original-Kombucha.de
OkiraVit ®
Inh. H. Karl
Josefstr. 35
82441 Ohlstadt
mail@original-kombucha.de
http://original-kombucha.de
Tel: 08841 / 6 08 28 28

Manukahonig

Neuseelandhaus GmbH
Am Schlagbaum 10
D-59192 Bergkamen
Phone: +49 2307 92430-12
manuela.schirmacher@neuseelandhaus.de
www.neuseelandhaus.de

Goji

Raab Vitalfood GmbH
Rudolf-Diesel-Str. 10
85296 Rohrbach
www.raabvitalfood.de

Stövchen zum Räuchern

Alexandra Io Riederich
Ludwigstr. 25a
D-83209 Prien a. Chiemsee

Tel: 08051 / 9648900

info@antra-elthar.de

www.antra-elthar.de

Emder Stövchen für Tee

Metallkunst exclusiv
Rudolf Zeyher
Heinrichstraße 6
31137 Hildesheim

Telefon: +49(0)5121 / 57535

Telefax: +49(0)5121 / 58853

Wasserkaraffe

Nature's Design Deutschland
LivingDesigns - Martina Löwe e.K.
Forstweg 1, 29559 Wrestedt/Bollensen
Telefon: (0 58 25) 985 986
Telefax: (0 58 25) 985 926

Viel Erfolg auf Deinem Weg zur Gesundheit!

→

Links zum Protokoll

- Blogseite zum Kommentieren ohne Registrierung:

http://lebendig-projekt.stefankutter.de/zahra-bergmann/

- Private Gruppe mit Forum für Fragen, Antworten und Erfahrungsaustausch für Protokollkäufer und (Video)Seminarteilnehmer:

http://lebendig-projekt.stefankutter.de/gruppen/ebv-detox-eigentherapie-protokoll/

Das Video-Seminar zum Protokoll:

Zahra Bergmann erläutert den Eigentherapieansatz im Webinar-Stil und beantwortet häufige Anwenderfragen:

http://lebendig-projekt.stefankutter.de/onlineseminar-infektionsueberwindung-detox/

Wenn Du die Arbeiten zum EBV und die Verbreitung des Wissens noch weiter fördern möchtest, erwäge bitte das Teilen der Protokollseite oder den Nachkauf weiterer Digitalkopien, auch zum Verschenken: **https://topform.leadpages.co/detox-plus-infektionen/**

Vielen lieben Dank!