Anleitung zu mehr Gesundheit

Direkt nach dem Aufsehen:
Bis zu 4 Gläser sehr warmes/heißes und sauberes Wasser trinken.
Vielleicht mit 10 bis 15 Tropfen CDL, wer sich damit schwer tut, nimmt eben nur 5 Tropfen. Danach 45 Minuten nichts zu sich nehmen, auch kein Kaffee! Alternativ eine frisch gepresste Zitrone mit destilliertem! Wasser trinken.

Morgens
- 1 bis 2 x 700/800mg **NAC** (N-Acetyl-Cystein) stimuliert die Bildung von Glutathion durch den eigenen Körper, ist essentiell für die Leber, sehr starke Entgiftung.
- Alternativ: **Liposomales Glutathion**
- 1 mal **Quercetin**, Thrombose verhindernd, fördert Durchblutung, ist entzündungshemmend, wird auch als Alternative zu Ivermectin verwendet.
- 1 mal **Astaxanthin (AXT)**, schütz vor Entzündungen, überwindet die Blut Hirn-Schranke, hilft bei Fibrose Erkrankungen, Augenerkrankungen wie Retinopathie / Grauer Star, Neurodegenerativen Erkrankungen wie ALS, Demenz, Depressionen, Schlafproblemen, Osteoporose
- 3 bis 4 Tropfen **Strophanthin/Strophanthus Tinktur**, Herzschützend, verhindert Herzinfarkt und Herzmuskelentzündungen, hilft bei Herzrhythmus-Störungen, sollte die Dosis zu stark sein, dann mit einem Tropfen morgens beginnen.
- 1 mal **Nattokinase (2000 FU)**: natürlicher Blutverdünner hilft bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, bekämpft das Spikeprotein. Es gibt jetzt auch eine höhere Dosierung von 5000 FU (1 mal pro Tag).
- 1 x 500mg **Bromelain**, ein Allround-Talent unter den Enzymen. Das Enzym Bromelain (aus der Ananas wirkt entzündungshemmend sowie durchblutungsfördernd und ist damit ein idealer Helfer bei Schmerzen aufgrund von Verletzungen, Schwellungen, Gelenkerkrankungen oder nach Operationen.

Ein, besser zwei Stunden nach dem Frühstück jeweils einen Esslöffel voll **Zeolith** **&** **Chlorella**, am besten mit etwas O-Saft und viel Wasser verrühren und trinken. Dies bindet die Schadstoffe damit man sie wieder los wird, es ist die „Müllabfuhr“.

Mittags
- 1 mal Quercetin
- 1 mal Astaxanthin (AXT)
- 3 bis 4 Tropfen Strophanthin/Strophanthus Tinktur
- 1 mal Nattokinase (2000 FU)

- Esslöffel Zeolith & Chlorella (2 Std. nach den anderen Mitteln)

Abends
- 1 – 2 x 700/800mg NAC
- 1 mal Quercetin
- 1 mal Astaxanthin (AXT)
- 1 mal Nattokinase (2000 FU)
- 3 bis 4 Tropfen Strophanthin/Strophanthus Tinktur
- 1 x 500mg Bromelain

- Esslöffel Zeolith & Chlorella (2 Std. nach den anderen Mitteln)

Regelmäßig 10 bis 15 Tropfen **CDL** im Glas Wasser bis eine Stunde vor und ab einer Stunde nach dem Essen einnehmen

Wichtig, sich über NMN - Nicotinamid-Mononukleotid (https://tentorium.tv/NMN-Kapseln-250-mg-C/HN1006) zu informieren! Hier geht es dabei um eine DNA Reparatur. Dies ist leider jetzt verboten worden. Die Alternative dazu heißt NRPlus 250mg + Vitamin C. Hiermit unterstützt man den Stoffwechsel, fördert die Energieproduktion und Zellregeneration für ein vitaleres Leben.

Bei Gelenk- und Gliederschmerzen hilft MSM (Methylsulfonylmethan, Organischer Schwefel) in Kombination mit OPC (Traubenkernextrakt)

Bei Atemwegserkrankungen und chronischen Schmerzen **Propolis** Tinktur (10 bis 20 Tropfen) mit ¼ Schnapsglas GIN, z:b. Monkey 47. Erhöht den Melatoninspiegel, niedriger Melatoninspiegel bedeutet chronische Entzündungen und Schmerzen.

Weitere Maßnahmen:

Ivermectin / Stromectol als Wurmmittel gegen Parasiten und äußerst wirksam bei Covid und Krebs. Dosierung von 0,2mg (200µg) / Kilogramm Körpergewicht empfohlen (typischerweise also etwa 12 - 18 mg/Dosis, also bei 60kg bis 90kg). Dies wird einmal eingenommen und dann 2 Wochen später das gleiche noch einmal. Wichtig: Es bedarf keiner kontinuierlichen oder täglichen Behandlung!!!

Zweimal jährlich eine Parasiten Kur durchführen
Zu empfehlen der **Campher-Terpentin Einlauf (CTE)** von Anna Selma:
https://www.derzweiteblick.at/wp-content/uploads/2022/09/eBook-Campher-Terpentin-Einlauf.pdf

Zwei Wochen vor der Parasiten Kur jeweils eine **Bittersalz Kur nach Dr. Andreas Moritz**, eine **Leber- & Gallenblasenreinigung** durchführen. Ausleitung von Gallensteinen mithilfe von Bittersalz und einem Gemisch aus Grapefruitsaft und Olivenöl.
Gemeint sind hier in erster Linie nicht die Gallensteine in der Gallenblase, die man in der Regel messen kann, sondern die viel kleineren, teilweise nur 1-2mm große Steinchen in den Gallengängen der Leber. Viele chronische Erkrankungen der meisten Menschen der heutigen industrialisierten Welt wie Arthritis, Herzerkrankungen, Depression, Krebs oder MS können auf viele Hunderte bis Tausende Gallensteine, die die Gallengänge der Leber und die Gallenblase verstopfen, zurückgeführt werden

Man kann auch mal 45 Minuten nach einer oralen Terpentinkur gegen Parasiten das L-Ornithin und Enterosgel zur Schwermetallentgiftung verwenden, ist auch eine sehr gute „Müllabfuhr“

Ein bis zweimal im Jahr eine Schwermetallentgiftung (Heavy Metal Detox) nach Anthony Williams. Ein Smoothie aus Dulse-Algen Flocken, Gerstengraspulver, Wildheidelbeerpulver, Spirulina, Koriandertinktur, Bananen, Orangen und Wasser.

Vitamine und sonstige nützliche Elemente:
Vitamin C; Vitamin D; Zink; Seelen;

Silizium als ein Hauptelement der knochenbildenden Zellen. In seiner Funktion als Transportmittel beschleunigt Silizium die Einlagerung von Kalzium in die Knochen. Hilft bei Haut, Haare und Nägel, Alzheimer, Knochengesundheit, Osteoporose, Bindegewebe…

Umfassende und sehr gute Informationen zur Gesundheit gibt es vom **Anthony Williams** in seinen Büchern.

Essentiell ist auch Lithium.
Lithium ist essentiell für das **mentale wie körperliche Immunsystem**. Ein Schlüsselelement gegen Brain Fog (Gehirnnebel), Long-COVID/Post-Vac-Syndrom, chronische Erschöpfung, Depression, Alzheimer.

Als essentielle Menge nimmt Dr. Michael Nehls selbst 1 mg Lithium in Form von Lithium-Orotate zu sich. Auf dem Rezept steht daher folgendes:

Li – Orotat monohydrat 25,7 mg (1 mg reines Lithium)

Im Falle des Verdachts auf einen neuroinflammatorischen Prozess (Depression, Alzheimer, Post-Vac, Long-COVID et.) empfiehlt Dr. Michael Nehls die Tagesdosierung auf 5 mg Lithium zu erhöhen, bis die Symptome sich verbessern:

Li – Orotat monohydrat 128,5 mg (5 mg reines Lithium)

"Dr. Schiffmann's NRPlus 250mg + Vitamin C"

Nicotinamid-Ribosid ist eine Form von Vitamin B3 (Niacin), die als Vorstufe von NAD+ (Nicotinamidadenindinukleotid) fungiert.

NAD+ spielt eine entscheidende Rolle in verschiedenen **Stoffwechselwegen** und fungiert hauptsächlich als Oxidationsmittel. Besonders wichtig ist seine energiereiche Form, NADH, die für die Produktion von ATP unerlässlich ist.

1. NAD+-Synthese: NR wird im Körper in NAD+ umgewandelt, was den NAD+-Spiegel in Zellen erhöhen kann. Dies ist wichtig, da der NAD+-Spiegel mit zunehmendem Alter oder bei bestimmten Krankheiten abnimmt.

2. Energieproduktion: NAD+ spielt eine entscheidende Rolle bei der Umwandlung von Nährstoffen in Energie in den Mitochondrien (den „Kraftwerken" der Zellen).

3. Zelluläre Reparatur: NAD+ ist auch wichtig für die Reparatur von DNA-Schäden und den Betrieb von Enzymen wie den **Sirtuinen**, die an der Regulierung von Stoffwechselprozessen und dem Alterungsprozess beteiligt sind.

4. Gesundheitliche Vorteile: Es wird angenommen, dass die Erhöhung des NAD+-Spiegels durch die Einnahme von NR POTENZIELL gesundheitliche Vorteile haben kann, wie z.B. die Verbesserung des Zellstoffwechsels, Unterstützung der Herzgesundheit und möglicherweise die Verlangsamung des Alterungsprozesses.

Ascorbinsäure ist eine organische Säure, die in vier verschiedenen Formen vorkommt. Allerdings ist nur die L-Ascorbinsäure biologisch aktiv. Sowohl L-Ascorbinsäure als auch ihre äquivalenten Derivate werden als Vitamin C bezeichnet. Aufgrund ihrer Eigenschaften als **Antioxidans und Radikalfänger** spielt Vitamin C eine wichtige Rolle im Körper. Es fungiert außerdem als unverzichtbares **Coenzym bei der Biosynthese von Kollagen.**

Ein **Mangel an Vitamin C** kann zu Skorbut führen, da Kollagen nicht nur im Bindegewebe, sondern auch in praktisch allen anderen menschlichen und tierischen Zellen vorkommt. Dies kann sich negativ auf das Bindegewebe auswirken und Symptome wie **Erschöpfung und Müdigkeit** verursachen.

Vitamin C ist vor allem in Obst und Gemüse zu finden. Zitrusfrüchte wie Orangen, Zitronen und Grapefruits sind bekanntermaßen reich an Vitamin C. Unter den Gemüsesorten weisen insbesondere Grünkohl, Rotkohl, Weißkohl und Sauerkraut einen hohen Vitamin-C-Gehalt auf.

Empfohlene Dosierung:
Täglich unzerkaut 1 Kapsel mit ausreichend Wasser.

Mögliche Bezugsquellen:

https://tentorium.tv/ bzw. jetzt https://heilnatura.de/

https://www.herbathek.com/

https://mighty-elements.de/shop/

https://www.natursupplements.com/

https://www.waldkraft.bio/

https://www.naturafit.de/

https://www.cellavita.de/

Nattokinase + D3:
https://heilnatura.de/Nattokinase-D3/HN1011

Nattokinase 2000 FU (Dr. Schiffmann's SPIKE):
https://heilnatura.de/Dr.-Schiffmann-s-SPIKE/HN1016

Nattokinase 5000 FU (Dr. Schiffmann's SpikeFORTE):
https://heilnatura.de/Dr.-Schiffmann-s-SpikeFORTE/HN1033

500mg Bromelain:
https://vita-world24.de/Bromelain-500-mg-100-Kps/07611451

NAC 800 mg - N-Acetyl-L-Cystein Kapseln:
https://www.naturkur.de/products/nac-800-mg-n-acetyl-l-cystein-kapseln

Lithium Orotate
https://www.wlsproducts.de/catalogsearch/result/?q=Lithium

Kurzfassung:

Morgens
- 1 frisch ausgepresste Zitrone im Glas destilliertem! Wasser (30 Min. vorm Essen)

- 1 – 2 x 700/800mg NAC
- 1 mal Quercetin
- 1 mal Nattokinase (2000 FU)
- 3 bis 4 Tropfen Strophanthin/Strophanthus Tinktur
- 1 x 500mg Bromelain

Mittags
- 1 frisch ausgepresste Zitrone im Glas destilliertem! Wasser (30 Min. vorm Essen)
- 1 mal Quercetin
- 1 mal Nattokinase (2000 FU)
- 3 bis 4 Tropfen Strophanthin/Strophanthus Tinktur

- Esslöffel Zeolith & Chlorella (2 Std. nach den anderen Mitteln, im Glas Wasser/Saft)

Abends
- 1 – 2 x 700/800mg NAC
- 1 mal Quercetin
- 1 mal Nattokinase (2000 FU)
- 3 bis 4 Tropfen Strophanthin/Strophanthus Tinktur
- 1 x 500mg Bromelain

- 10 – 20 Tropfen Propolis-Tinktur mit 1/4 Schnapsglas Monkey 47 GIN vorm zu Bett gehen

Oder einmal pro Tag Nattokinase 5000 FU (statt 2 bis 3 mal 2000 FU)
Nattokinase 5000 FU (Dr. Schiffmann's SpikeFORTE):
https://heilnatura.de/Dr.-Schiffmann-s-SpikeFORTE/HN1033

NRPlus 250mg + Vitamin C einmal pro Tag

1mg bis 5mg reines (elemental) Lithium oder
ca. 26mg bis ca. 129mg Lithium Orotate täglich Abends einnehmen