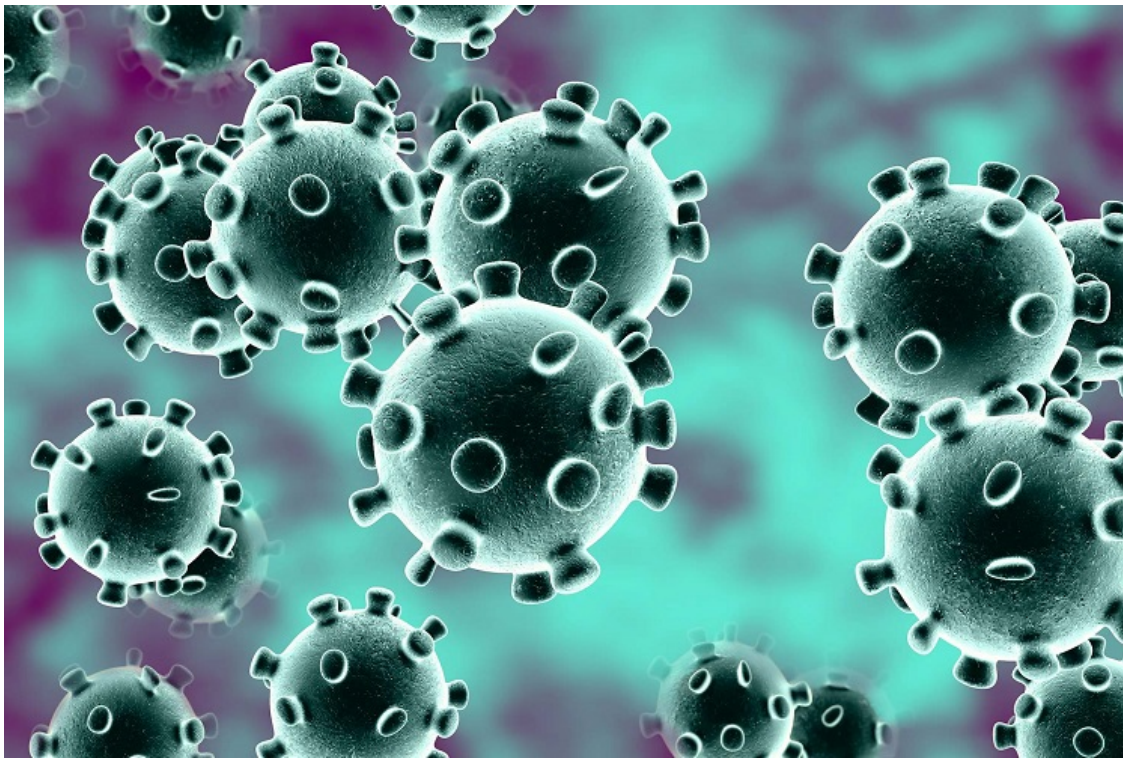


Die Macht der Viren und deine eigene Macht. Ermächtige dich, gesund zu bleiben.

In Hinblick auf die doch sehr zahlreichen und unterschiedlichen Meldungen zu diesem aktuellen Thema möchten wir ein paar Ideen zum Gesundbleiben anbieten. Beginnen wir mit einer etwas anderen Perspektive darauf:

Die Macht der Viren und deine eigene Macht



geschrieben [Jon Rappoport, auf waking times](#)

In diesem Artikel weiche ich für einen Moment von der Strategie ab, in meiner Berichterstattung Beweise über die „China-Epidemie“ zu zitieren. (Lies darüber [bitte hier weiter](#)).

Stattdessen möchte ich ein paar kurze Anmerkungen über *Macht* heranziehen.

Für viele oder die meisten Menschen gibt es eine Art von Programmierung im Kopf, die uns bedrängt, Viren als machtvoll zu akzeptieren. Diese Programmierung resultiert in instinktiven emotionalen Reaktionen auf Mikroben.

Die Ansammlung von Empfindungen ist so etwas wie: eine Fahrt in einem Zug, der auf eine mögliche Unterbrechung in den Gleisen zusteuert. Jede Person an Bord wurde gewarnt. Niemand ist sich sicher, ob die Gleise tatsächlich auseinandergerissen wurden, die einige Kilometer entfernt liegen. Der Zugführer im Führerstand hält nicht an.

Natürlich besteht Angst. Doch es gibt auch noch etwas anderes. Ein nahezu wildes Gefühl. Woher kommt es? Es stammt aus der Erkenntnis, dass *irgendwo* Macht ist. Doch wo? In dem potenziellen Bruch in den Gleisen.

Die Menschen erleben oftmals das Gefühl von Macht nicht. Aus diesem Grund wollen sie die Bedeutung der vor ihnen liegenden Gleise nicht verringern. Sie wollen dieses Gefühl nicht wegstossen. Auf einer gewissen Ebene glauben sie, wenn sie es wegstossen würden, es nirgendwo mehr Macht gäbe. Und **das** würde Panik auslösen.

Die Vorstellung, dass sie eine **Illusion** umhegen könnten – und die ganze Warnung, die sie erhalten haben, eine monströse Erfindung war, mit der man starten sollte -, nun, diese Aussicht steht gänzlich ausser Frage. Das kann nicht sein, unter keinen Umständen. Das wäre viel zu viel.

Wenn du so töricht wärst, dich einer solchen Person zu nähern und ihr vorzuschlagen, sie könne doch zuallererst auf ihre **eigene** Macht blicken, würde sie dich anstarren, als ob du eine Sprache von einem anderen Planeten sprechen würdest. Zu sagen, dass dein Rat unter den gegebenen Umständen – der zu schnell fahrende Zug, die Gleise, die Warnung – unangebracht sei ... dies wäre eine gewaltige Untertreibung.

Wenn eine Person, aus welchem Grunde auch immer, glaubt, dass sie keine massgebliche Macht hat, sucht sie diese anderswo. Wenn sie einen Zug, eine Warnung und Gefahr findet, steigt sie ein. Das ist viel, viel besser als nichts.

In unserer Gesellschaft und in unserer heutigen Kultur natürlich, ist der Gedanke, dass der Einzelne viel Macht und ein Recht darauf hat, im Abnehmen begriffen. Dieses Schiff, um eine andere Metapher zu verwenden, nimmt ziemlich gravierende Mengen an Wasser auf.

Typische Soziopathen in hohen Positionen und ihre Stiefellecker wenden eine grundlegende Psychologie an, die sie nicht in den Fünftausend-Dollar-Jahres-Colleges unterrichten: Die Menschen müssen in der Lage sein, sich vorzustellen, dass **irgendwo** Macht ist. Sie glauben nicht, dass sie sie selbst haben. Warum daher nicht Bilder der Macht an einen Ort berufen, die eine aussergewöhnliche Zugehörigkeit zur Macht bewirken?

„Ich werde die Macht als eine fürchterliche Bedrohung für mich sehen und fühlen. Ich werde mich verpflichten und loyal bleiben, egal, was passiert. Ich werde mich an meiner Bedrohung festhalten, und ich werde aufsteigende Angst und aussergewöhnliche aufsteigende Freude zusammen spüren.“

Das ist der rasende Zug, die Warnung, die Schienen.

Das ist das Virus.

Coronavirus: Ermächtige dich, gesund zu bleiben



[geschrieben von Hilde Larsen für Wake Up World](#)

Dies ist ein Gespräch über den neuesten angstsüchrenden Virenalarm, der überall durch die Nachrichten schwirrt. Die Welt beobachtet das, die Menschen sind besorgt, und es ist einfach, sich hilflos zu fühlen, wenn ein massives Ereignis wie dieses im Fokus steht. Ich möchte kühn feststellen, dass dies vielleicht erschaffen wurde, um Medikamente und Impfstoffe zu verkaufen. Es handelt sich um von Menschen hergestellte Viren.

Das Corona-Virus stammt angeblich von einem „normalen“ Grippevirus ab, mit einer „Verdrehung“.

Nun schätzt die CDC, dass die Grippe seit 2010 jährlich zwischen 9 und 45 Millionen Erkrankungen, zwischen 140.000 und 810.000 Krankenhauseinweisungen und zwischen 12.000 und 61.000 Todesfälle verursacht hat.

Das zeigt uns, womit wir es in jedem Jahr zu tun haben.

Was wir durchleben.

Nun, in diesem Artikel dreht es sich darum, **dich zu ermutigen**, nicht darum, die Angst zu nähren. Für die Gesundheit unseres Körpers ist das Terrain alles. Dennoch kann eine Überbelastung nicht nur in allen unseren Systemen verheerende Folgen haben, sondern kann auch für Jahre verweilen, wenn sie nicht vernünftig und wissend angegangen wird. Was bedeutet, du kannst mehr Zeugs mit dir herumschleppen, als du weisst, und es wird dich wie ein Zug treffen, wenn der Körper mit einer Überbelastung befrachtet ist. Falls nun somit eine zusätzliche Belastung eingeschleppt wird, geht der Körper in die Übersteuerung.

Es wird erheblich zu viel, und wir geraten in Schwierigkeiten.

Bakterien und Viren sind ein bisschen anders, und sie brauchen einen anderen Ansatz, wenn es darum geht, wie sie ‚eingeladen‘ werden, den menschlichen Körper zu verlassen.

Bakterien sind relativ komplexe, einzellige Kreaturen mit einer starren Wand und einer dünnen, gummiartigen Membran, die die Flüssigkeit im Inneren der Zelle umgibt. Sie können sich selbstständig reproduzieren. Versteinerte Aufzeichnungen zeigen, dass Bakterien seit etwa 3,5 Milliarden Jahren existieren und dass sie in verschiedenen Umgebungen überleben können, einschliesslich in extremer Hitze und Kälte, in radioaktiven Abfällen und im menschlichen Körper.

Viren sind kleiner, die grössten von ihnen sind kleiner als die kleinsten Bakterien. Alles, was sie haben, ist eine Proteinhülle und einen Kern aus genetischem Material, entweder RNS oder DNS. Im Gegensatz zu den Bakterien können die Viren ohne einen Wirt nicht überleben. Sie können sich nur vermehren, indem sie sich an Zellen anhaften. In den meisten Fällen reprogrammieren sie die Zellen so, dass diese neue Viren produzieren, bis die Zellen platzen und sterben.

Wie nun bleiben wir geschützt, und wie sorgt der Körper natürlicherweise darum und [eliminiert Viren?](#)

In unserem Körper haben wir das Lymphsystem, das für diese Tätigkeit entworfen ist. Die Schädigungen und die Zellen werden zusammen mit den Viren und Bakterien zu den Lymphknoten transportiert.

Deine Lymphknoten, auch als Lymphdrüsen bezeichnet, spielen eine wichtige Rolle bei der Fähigkeit deines Körpers, Infektionen abzuwehren. Sie wirken als Filter und fangen Viren, Bakterien und andere Krankheitsverursacher ein, bevor sie andere Teile deines Körpers infizieren können.

Einfacher gesagt, der Lymphknoten ist die Sickergrube, die den sauren Müll abbaut und sicherstellt, dass der pH-Wert des Mülls nicht unter 3 liegt, damit die Nieren die Ausscheidung handeln können.

Du siehst, die Nieren filtern dann den lymphathischen Abfall heraus, und hier genau wird es interessant. Wir müssen unsere Aufmerksamkeit auf unsere Nieren richten, damit sie ihren Job erfüllen können. Die Elimination ist alles. Ohne sie verbrennen wir. Wir werden zu einem Abfallkorb, den alle Viren lieben. Das perfekte innere Terrain.

Jeden Tag erzeugen wir Müll, Stoffwechselabfall, obendrauf zu dem, was wir essen und atmen. Umgeben von Giftstoffen. Dies lässt uns belastet zurück, mit einem Lymphsystem, das Schwäche zeigt, Abfallstoffe ansammelt, wegen des Mangels an deren Ausscheidung. Dann erleben wir geschwollene Lymphknoten. Ich sehe das jeden Tag. Augen und Symptome zeigen einen Körper mit geschwollenen Lymphknoten. Innerlich. In jenen Fällen können ein Virus und Bakterien schwer zu eliminieren sein.

Statt uns nun auf die Angst und die Beseitigung eines Virus zu fokussieren, schlage ich vor, dass wir den Ball im Auge behalten.

Blicken wir auf unsere GESUNDHEIT und was sie erschafft.

Wie halten wir unser Immunsystem am Arbeiten, damit der Körper den Rest erledigen wird.

Ganz natürlich.

Der Verzehr von frischem Obst und Gemüse wird das gesamte System langsam reinigen, dem Körper erlaubend, die richtige Funktion der Nieren wiederherzustellen und den Lymphknoten, ihre Arbeit wieder zu tun. Alles dreht sich um die Ausscheidung. Wenn wir ausscheiden, werden wir stärker.

Jeder Prozess, jedes Organ, das an unserem Immunsystem beteiligt ist, wird gestärkt:

- weisse Blutkörperchen
- Antikörper
- Lymphsystem
- Milz
- Knochenmark
- Thymusdrüse

Das erste, was ich empfehle, wenn jemand einen äusseren „Eindringling“ befürchtet, ist die Stärkung des Inneren, des Systems, des Tempels.

1. Indem wir vermehrt rohe, lebendige Nahrung verzehren, uns auf adstringierende Früchte wie Zitrusfrüchte, Trauben und Melonen konzentrieren.
2. Die Zugabe von ätherischen Ölen wie Oregano, Thymian, Pfefferminze und Nelken kann helfen, die Viren und Bakterien zu beseitigen.
3. Faste, wenn notwendig. Ich empfehle nicht mehr als 3 Tage nur mit Wasser oder 7 Tage nur mit Säften, wenn du beim Fasten nicht so erfahren bist.
4. Nutze einige geeignete Kräuter zur Unterstützung des Systems. Zitronenmelisse, Lakritzwurzel und Katzenkralle eignen sich hervorragend bei Viren.
5. Fokussiere auf die Nierenfiltration und die allgemeine Ausscheidung.
6. Vermeide jeglichen Stress, um die Nebennieren zu nähren.
7. Verbringe Zeit in Meditation und in der Natur.
8. Ruhe dich mehr aus.

Hier ist ein Smoothie, den ich während der Grippezeit empfehle, um das Immunsystem zu reinigen und zu stärken:

1 Mango

1 Tasse gefrorene Heidelbeeren

1 Tasse Petersilie

2 Tropfen Ätherisches Thymianöl

1 Tropfer Zitronenmelisse Glycerin-Tinktur

2 Tropfen ätherisches Fenchelöl

1 Tasse frisches Basilikum

Eine kleine Handvoll frischer Oregano

1 Tasse destilliertes Wasser

Dies sind Zeiten voller angstmachender Information, und das ruft dein Bewusstsein und deine Taten auf den Plan.

Ehre und nähre dich selbst.

Deinen Körper und deine Seele.

Du bist es wert.

Hilde

Auszug aus dem Artikel [Natürliche Schutzstrategien bei Viren, einschliesslich des Coronavirus](#)



[geschrieben von Charles Bens für waking times](#)

Der besondere Fall des Coronavirus

1. Vitamin C – *Coronavirus: Exploring Effective Nutritional Treatments*, Andrew W. Saul, Orthomolecular News Service; 30. Januar 2020.

Dieser Artikel basiert auf mehr als 30 klinischen Studien, die die antivirale Kraft von Vitamin C gegen eine Vielzahl von Grippeviren über mehrere Jahrzehnte bestätigen. Vitamin C inaktiviert

das Virus und bestärkt das Immunsystem, das Virus weiterhin zu unterdrücken. In vielen Fällen kann eine orale Supplementation von bis zu 10.000 mg täglich diesen Schutz erschaffen. Einige Viren jedoch sind stärker und erfordern möglicherweise höhere Dosen, die intravenös verabreicht werden (100.000 bis 150.000 mg täglich). Vitamin C hilft dem Körper, sein eigenes Antioxidans, Glutathion, herzustellen und unterstützt den Körper bei der Produktion seines eigenen antiviralen Mittels namens Interferon. Wenn i.v.-Vitamin C nicht möglich ist, hat es Fälle gegeben, bei denen einige Menschen ihre orale Dosis allmählich auf bis zu 50.000 mg täglich erhöht haben, bevor sie eine Darmtoleranz erreicht haben. Pulver- oder Kristallformen von hochwertiger Ascorbinsäure können alle vier Stunden fünf Gramm (5.000 mg) auf einmal eingenommen werden. Jedes Virus scheint auf diese Art der Behandlung anzusprechen, unabhängig davon, ob es sich um SARs, Vogelgrippe, Schweinegrippe oder die neue Coronavirus-Grippe handelt.

2. Vitamin D3 – *Vitamin D helps fend off flu, asthma attacks, American Journal of Clinical Nutrition, 10. März 2010.*

Es handelte sich um eine doppelblind, plazebokontrollierte Studie, bei der die Behandlungsgruppe während der Erkältungs- und Grippezeit 1.200 IE Vitamin D3 konsumierte, während die Kontrollgruppe ein Plazebo einnahm. Die Vitamin-D-Gruppe hatte ein um 58% reduziertes Risiko für eine Grippe. Vitamin D3 ist auch sehr wirksam bei der Behandlung von Virus- / Grippe-Infektionen:

- *Vitamin D3 hilft unserem Körper, ein antibiotisches Protein namens Cathelicidin herzustellen, von dem bekannt ist, dass es Viren, Bakterien, Pilze und Parasiten abtötet.*
- *bei Erwachsenen beträgt der Vitamin-D-Mangel 42%, doch das ist falsch, weil die Standards zu niedrig sind. Bei Werten von 30-50 ng/ml wird gesagt, sie seien ausreichend, doch jede wissenschaftliche Studie hat gezeigt, dass für einen echten Schutz Werte von 50-100 ng/ml erforderlich sind.*
- *gesunde Ernährung und Sonnenschein sind gute Quellen für Vitamin D, die meisten Menschen jedoch müssen Nahrungsergänzungen nehmen, insbesondere während der Grippezeit. Zwischen 5.000 und 10.000 IE täglich werden üblicherweise in Form eines hochwertigen flüssigen Nahrungsergänzungsmittels empfohlen.*
- *Falls du Grippe bekommst, empfiehlt Dr. John Candel die Einnahme von 50.000 IU täglich während der ersten 5 Tage und dann 5.000-10.000 IU als Erhaltungsdosis.*

3. Silber – *Silber kills viruses, Journal of Nanotechnology, 18. Oktober 2005.*

Diese Studie ergab, dass Silbernanopartikel HIV-1 und praktisch alle anderen Viren töten. Die Studie wurde gemeinsam von der Universität von Texas und der Universität von Mexiko durchgeführt. Nach der Inkubation des HIV-1-Virus bei 37 °C töteten die Silberpartikel innerhalb von 3 Stunden 100% des Virus ab. Silber nutzt einen einzigartigen Wirkmechanismus, um die Viren abzutöten.

- *Silber bindet sich an die Membran des Virus, schränkt somit seine Sauerstoffzufuhr ein und das Virus wird erstickt.*
- *Silber bindet auch an die DNS der Viruszelle und verhindert ihre Vermehrung.*
- *Silber ist ebenfalls in der Lage, die Übertragung des Virus von einer Person auf eine andere zu verhindern, indem es die Fähigkeit des Virus blockiert, eine Wirtszelle zu finden, von der es sich ernähren kann. Alle Viren benötigen Wirtszellen, um zu überleben.*
- *Kolloidales Silber kann auch in Dosen von 10-20 ppm verwendet werden. Nanopartikel-Silber ist bevorzugt.*

Die beste Abwehr gegen die Schweinegrippe, die Vogelgrippe oder das neue Coronavirus sind vielleicht einige Teelöffel Silber täglich. Bakterien und Viren können keine Resistenzen entwickeln, wie viele andere Behandlungen es können. Silber blockiert ein lebenswichtiges Enzym und einen Mechanismus in Krankheitserregern, so dass diese nicht überleben können.

Andere evidenzbasierte pflanzliche Strategien gegen die Grippe

Zusätzlich zu den bereits erwähnten Vitaminstrategien zur Vorbeugung und Behandlung virusbedingter Krankheiten gibt es mehrere pflanzliche Heilmittel, die ebenfalls wirksam sind. Hier sind einige von ihnen, mit nachgewiesener wissenschaftlicher Evidenz:

Holunderbeere – Eine im *Journal of Alternative and Complementary Medicine* veröffentlichte Studie fand heraus, dass die Holunderbeere als sichere und wirksame Behandlung von Influenza A und B eingesetzt werden kann.

Ringelblume – Eine Studie des *University of Maryland Medical Center* ergab, dass Ohrentropfen, die Ringelblume enthalten, bei der Behandlung von Ohrinfektionen bei Kindern wirksam sein können.

Astragaluswurzel – Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Astragalus antivirale Eigenschaften hat und das Immunsystem stimuliert. Eine im *Chinese Medical Sciences Journal* veröffentlichte Studie kam zu dem Ergebnis, dass Astragalus in der Lage ist, das Wachstum des Cocksackie-B-Virus zu hemmen.

Süßholzwurzel – Lakritze wird immer beliebter zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten wie Hepatitis C, HIV und Grippe. (Das *Chinese Journal of Virology* veröffentlichte eine Übersicht über diese Ergebnisse)

Olivenblatt – Olivenblatt hat sich bei der Behandlung von Erkältungs- und Grippeviren, Meningitis, Lungenentzündung, Hepatitis B, Malaria, Tripper und Tuberkulose als wirksam erwiesen. Eine Studie der *New York University School of Medicine* fand heraus, dass Olivenblattextrakte viele HIV-1-Infektionen rückgängig machen.

Dies sind nur einige der vielen antiviralen Wirkstoffe, die jeder in seiner Hausapotheke vorrätig haben sollte. Es könnte ebenfalls hilfreich sein, zu wissen, welche Nahrungsmittel den besten antiviralen Schutz anbieten können. Bestimmte Nahrungsmittel können starke antivirale Effekte bewirken. Einige der stärksten Lebensmitteln dieser Kategorie sind:

Wilde Blaubeeren

Sprossen

Koriander

Kokosnuss-Öl

Knoblauch

Ingwer

Süßkartoffeln

Kurkuma

Rotklee

Petersilie

Grünkohl

[Fenchel](#)

[Granatäpfel](#)

Zusammenfassung

Es ist eine allgemein anerkannte Tatsache, dass, sobald ein Virus einmal im Körper ist, es ihn nur sehr selten wieder verlässt. Die Medikamente, Vitamine und Kräuter, die sich als wirksam erwiesen haben, unterdrücken das Virus einfach und schränken seine Fähigkeit zur Vermehrung ein. Ein starkes Immunsystem ist der Schlüssel zur Vorbeugung und / oder zur erfolgreichen Behandlung jeder chronischen Krankheit. Zu den Schlüsselementen dieses Schutzprogramms gehören:

- *Iss eine pflanzenbasierte Vollwertkost mit sehr wenigen tierischen Produkten*
- *Füge alltäglich die Gabe von Nahrungsergänzungsmitteln bei, wie z.B. ein Multi-Vitamin- / Mineralstoff-Präparat, 2000 mg Vitamin C mit Bioflavonoiden, halte den Vitamin-D3-Spiegel bei 50-90 ng/mL, 1000-2000 mg Omega-3-Öle, ein Vitamin-B-Komplex und etwa 400 mg Magnesium, abhängig von deiner Trainingsbelastung.*
- *Vermeide Toxine und nutze regelmässig Entgiftungsprogramme.*
- *Nimm dir täglich Zeit für Bewegung, du bleibst widerstandsfähig und flexibel.*
- *Vermeide Stress und nutze Yoga und Meditation, um Stress zu bewältigen.*
- *Wasche deine Hände mit Wasser und Seife, nachdem du Bereiche berührt hast, die von anderen berührt wurden.*
- *Für den Haushalt gibt es ein neues Produkt, PureGreen24, das Staphylokokken, MRSA und die meisten Viren innerhalb von zwei Minuten tötet. Dieses Produkt hat eine EPA IV-Toxizitätseinstufung und ist sowohl für Krankenhäuser als auch für Kinder und Haustiere zu Hause sicher und wirksam.*
- *Vermeide es, mit deinen Händen ins Gesicht zu fassen.*
- *Meide jeden, der an Grippe und Erkältungssymptomen leidet.*
- *Bei den ersten Anzeichen von Erkältungs- oder Grippe-symptomen sollte ein ziemlich strenges Behandlungsprotokoll eingeleitet werden. Je früher die Behandlung beginnt, desto besser ist die Chance, dass die Infektion gestoppt und / oder kontrolliert werden kann.*

Durch die Einhaltung dieser grundlegenden antiviralen Strategie ist es möglich, das Risiko dieser virenbedingten Krankheiten sowie der meisten anderen Krankheiten stark zu reduzieren. Die konventionelle Medizin bietet nur sehr wenig für die Prävention oder Behandlung der meisten Viruserkrankungen an. Die Naturmedizin hält wesentlich mehr Lösungen bereit.

Weitere Quellen findest du ggf. innerhalb der Links.

Zusammengestellt und übersetzt von Antares.