

Gesund durch die kalte Jahreszeit - Teil 3

Liebe Leserinnen und Leser,



Dr. Hulda Clark, die bekannte amerikanische Biochemikerin und Naturheilmforscherin, hat durch Eigenversuche ihre ganz eigene Sicht auf Erkältungen entwickelt. Diese Sicht stimmt natürlich nicht mit dem überein, was man so landläufig über Erkältungen liest. Doch lesen Sie selbst:

Sie fand heraus, dass das Adenovirus, als Verursacher gewöhnlicher Erkältungen, kein menschliches Virus ist sondern zu Parasiten gehört wie z.B. Bandwurmstadien (Zystizerkus von *Diphyllobothrium erinacea*), Milben (*Sarcoptes* und *Dermatophagoides*) und dem Darmbakterium *Escherichia coli*. Die Eier des Bandwurms schweben im Staub der Umgebungsluft, insbesondere wenn Haustiere in der Nähe sind. Auch Milben werden mit dem Staub eingeatmet oder verschluckt.

Adenoviren erscheinen im Körper, sobald Bandwurmstadien oder Milben im Körper abgestorben sind (wobei sie freigesetzt werden), und können zu leichten Missbefindlichkeiten führen. Zu einem ausgewachsenen Schnupfen kommt es jedoch nur, wenn man Schimmelpilze im Körper hat, da diese die allgemeine und spezifische Immunabwehr schwächen. Manche Schimmelpilze töten Leukozyten (weiße Blutkörperchen) ab, manche machen sie inaktiv. Wenn diese Pilze vorhanden sind, können die Adenoviren in die Zellen bevorzugter Organe gelangen. Sie erreichen die Lunge, wenn diese mit Arsen oder Formaldehyd belastet ist, den Rachen, wenn sich dort Quecksilber (aus Amalgam) befindet, die Wirbelsäule, wenn dort Thallium abgelagert ist.

Wenn *Escherichia coli* die Quelle der Adenoviren ist, tritt eine Erkältung nur dann auf, wenn *E. coli* die Darmwand überschreitet und sich so im Körper ausbreitet. - Solange *E. coli* im Dickdarm bleibt, wo es hingehört, zeigen sich keine Adenoviren. – Die Viren wandern in die Atemwege: Lunge, Bronchien, Nebenhöhlen, Nase, Ohren, Augen, Kopf.

Wie schwer jemand erkrankt hängt davon ab, ob und wie viel verschimmelte Speisen er in letzter Zeit gegessen hat. Besonders Fertiggetreideprodukte sind damit belastet, was man nicht schmeckt, weil die Hersteller immer mehr Aromastoffe zusetzen, die diese und andere Mängel überdecken. Wenn Brot in Plastikverpackungen gelagert wird, gedeihen dort Schimmelsporen sehr gut.

Tipp: Nur frisches Brot im Bäckerladen ohne Kunststoffverpackung kaufen, es am besten auch nicht schneiden lassen, da das Brot so anfälliger für den Befall wird. Achten, dass sich zu Hause im Brotbehälter (am besten aus Holz oder Ton) keine losen Krümel befinden, hier kommt es rasant zu Schimmelbefall. Das Brot in der Papiertüte in den Brotkasten geben, damit die Sporen nicht gleich im Behälter landen und sich dort einnisten. Den Brotkasten alle ein bis zwei Wochen mit

Essigwasser auswaschen und gut trocknen lassen.

Noch besser ist es, das Brot selber zu backen (evtl. im Brotbackautomaten). Dem Teig etwas Vitamin-C-Pulver zusetzen. Das zögert den Schimmelbefall hinaus und der Teig geht schöner auf.

Wenn sich eine Erkältung ankündigt: Überlegen, was man Verschimmeltes gegessen haben könnte: Warme oder kalte Getreidezubereitungen, Brot, Cracker, Plätzchen, Reis, Obst, Fruchtsaft, Nüsse, Sirup, Teigwaren, Honig, Trockenfrüchte, Erdnussbutter, Tee in Beuteln....

Viren leben in den Zellen und vermehren sich dort. Die Zellen töten Viren mittels Schleimabsonderung, Entzündung und anderen noch unbekanntem Verfahren ab.

Heilung:

24 Stunden lang nur sterile Speisen aufnehmen (wird später erläutert)

1. 10 g Vitamin C (2 TL), 2 Kapseln Vitamin B-50-Komplex und 3 Kapseln Niacinamid (Vitamin B3) zu je 500 mg mit viel Flüssigkeit zu sich nehmen, um die im Körper vorhandenen Schimmelpilztoxine zu entgiften. Nach 5 bis 6 Stunden können dann die Leukozyten wieder aktiv werden.
2. Wer einen Zapper besitzt (eine Art Bioresonanzgerät) kann zusätzlich zappen: 7 Minuten lang, um alle Viren, Bandwurmstadien und Milben abzutöten. 20 Minuten warten, bis alle Viren und Bakterien aus den größeren Parasiten zum Vorschein kommen und wieder 7 Minuten lang zappen. Weitere 20 Minuten warten und nun nochmals 7 Minuten zappen, um die Viren abzutöten, die aus den abgetöteten Bakterien frei werden.

Besonders wichtig!: Die Aufnahme von Schimmel beenden, sonst kehrt die Erkältung mit Macht zurück.

Sofern man noch Salmonellen aufnimmt, z.B. aus nicht sterilen Milchprodukten, kann Fieber dazu kommen.

Schimmelfreie Diät:

Frühstück: Selbst gemachte Pfannkuchen oder Waffeln (keine Fertigteige verwenden) mit braunem Zucker und Vitamin C, dazu z.B. etwas Apfelsmus. Kräutertee mit Vitamin C und Zimt oder Ingwer, Wasser mit 1 TL Essig und etwas Honig. Nichts Ungekochtes aufnehmen. Statt dessen ein Reis- oder Haferflockenbrei mit gekochtem Obst oder herzhaft mit gedünstetem Gemüse, etwas Vitamin C zusetzen.

Mittagessen: Klare Suppe mit Gemüse und Kartoffeln, dazu nach Belieben selbst- oder vom Bäcker gebackenes Brot/Brötchen mit Butter. Als Nachtisch ist Kompott erlaubt. Dazu gibt es wieder Kräutertee mit Vitamin C

Abendessen: Durchgegarter Fisch oder Konserven wie Lachs oder Thunfisch, gedünstetes Gemüse mit Olivenöl und Natursalz, Pell- oder Salzkartoffeln, 1 Banane, Kräutertee mit Vitamin C und Wasser mit Zitrone.

Diese Diät wiederholt man, bis Wohlbefinden zurückkehrt. Im Tierexperiment erwies sich, dass eine Schimmelbelastung bis zu drei Wochen dauert!

Vorbeugung: Erkältungskrankheiten vermeidet man am besten dadurch, dass man keine verschimmelten Speisen mehr zu sich nimmt.

Schimmel kann man zu Beginn des Befalls weder sehen noch riechen.

Zur Vermeidung empfiehlt Dr. Clark:

Nüsse/Trockenfrüchte in Wasser einweichen und Vitamin C dazugeben (1 g auf 500 g), rühren, 5 Minuten stehen lassen (Vitamin C dringt ein und entgiftet den Schimmel Wasser abgießen und die Lebensmittel bei niedriger Hitze im Backofen trocknen lassen. Danach kühl aufbewahren oder einfrieren.

Reis/Teigwaren: Ins Kochwasser einen viertel Teelöffel (1 g) Vitamin C geben.

Honig/ Ahornsirup: 1 g Vitamin C auf 500g, Honig /Sirup leicht erwärmen und das Vitamin C einrühren.

Brot kann nicht entgiftet werden. Daher Brot unter Zusatz von 1 g Vitamin C selber backen oder in der Bäckerei kaufen und in der Pariertüte aufbewahren und innerhalb von ein paar Tagen verbrauchen.

Tee: Nicht in Filterbeuteln sondern lose in Tüten kaufen.

Warme Getreidespeisen mit Vitamin C bestreuen.

Öfter Kartoffeln (ohne Schale) statt Getreide essen.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihre Newsletter-Redaktion



Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln