

Virusprophylaxe

Nicht nur in Zeiten von Corona interessant, denn wir werden immer wieder mit Viren konfrontiert, die wir oft gar nicht kennen, bzw. erst während einer Infektionswelle kennenlernen:

Viren benötigen **Nahrung**, um in unseren Körpern zu überleben und sich zu vermehren, so ist es die einfachste Schutzmaßnahme, die Nahrungsmittel, die die Viren besonders gerne mögen oder benötigen, in der eigenen Ernährung wegzulassen: **Eier** sind die Lieblingsspeise von Viren, aber auch Milch, Käse, Butter, Joghurt, Kefir und weitere **Milchprodukte** sowie **Gluten** und **Mais** geben den Viren Energie und sollten wenigstens dann weggelassen werden, wenn Sie vermuten, sich infiziert zu haben oder wenn Sie sich konkret auf Situationen mit erhöhtem Infektionsrisiko vorbereiten möchten.

Zudem hilft es, wenn Sie Ihren **Fett**verzehr reduzieren. Der Verzicht auf Eier und Milchprodukte reduziert bereits automatisch Ihren Fettverzehr. Zusätzlich hilft es, fettreiche Nahrungsmittel zu reduzieren: Erdnussbutter und andere Buttersorten, Öle jeder Art, Soja, Geflügelfleisch und Schweinefleisch sowie weitere Lebensmittel, die von Natur aus viel Fett enthalten oder denen Fett zugesetzt ist. Wenn das Blut zunehmend mit dem Fett aus der Nahrung angereicht wird, kann es immer weniger Sauerstoff transportieren. Sauerstoff wirkt von Natur aus antiviral und wird im Blutstrom benötigt, um die Virusausbreitung zu reduzieren. Es ist nicht notwendig alle Fette zu eliminieren, aber Sie sollten wenigstens in Phasen erhöhter Ansteckungsgefahr Fett so weit es geht reduzieren und auf möglichst gesunde Fettquellen wie Avocado, Kokosnuss, Nüsse und Sämereien zurückgreifen.

Vit. D: Supplemente wie Vigantol: mindestens 3fache Tagesdosis für einige Zeit, so dass der Pegel vorübergehend über 50 ng/dl steigt, Corona-Tote hatten Vit. D- Spiegel unter 10 ng/dl (normal ca. 30 ng/dl), viel Vit. D ist auch in Pilzgerichten enthalten und wird vom Körper bei ausgiebigen Sonnenbädern gebildet, also gerade auch in der Wintersonne mal Ärmel aufkrempeln

Vit C: gute Präparate aus der Apotheke und frisches Obst und Gemüse (möglichst bunt), Smoothies

Vitamin C- Schocktherapie bei beginnenden Virusinfekten: 1000 mg Vit.C, 1 Tasse (warmes) Wasser, 2 Messerspitzen Honig, frisch gepresster Saft einer Orange oder Zitrone: Vit.C im Wasser unter Rühren auflösen und dann mit Honig und Saft verrühren, bei Bedarf können Sie auch mehr Vitamin C verwenden

Antiviral wirkende Rezepte:

Frisch gepresster Saft aus 1 großen Bund Staudensellerie, bevorzugt morgens auf nüchternen Magen

Frischer Saft aus 2 großen Gurken: fiebersenkend

Rohe Knoblauchzehen (1-2 pro Tag)

Wilde Heidelbeeren (ggf. tiefgekühlt)

Salbeitee beruhigt Entzündungen der Schleimhäute

Frischer Thymiantee, optional mit Zitrone und /oder Honig

Frisches Ingwerwasser, optional mit Zitrone und / oder Honig

Holundersaft oder Holundersirup: $\frac{3}{4}$ Tasse getrocknete Holunderbeeren, 3 Tassen Wasser, $\frac{3}{4}$ Tasse Honig, optional mit Zimt oder Sternanis, bei mittlerer Hitze 45 -60 Min. gemeinsam aufkochen bis es auf ca. die Hälfte reduziert und eingedickt ist, 3 x täglich 1 Teelöffel einnehmen

Gurken- Ingwer-Shot: 10 cm Gurke, 10 cm Ingwer, 2 Orangen und 4 Knoblauchzehen, wenn Sie die Zutaten einzeln entsaften: 1 Teelöffel Gurkensaft, 1 Teelöffel Ingwersaft, $\frac{1}{4}$ Teelöffel Knoblauchsft und $\frac{1}{4}$ Glas Orangensaft

Heilende Gemüsesuppe: antiviral und mineralreich: 4 Karotten und 2 Stängel Staudensellerie, 2 Zwiebeln, 1 Tasse Petersilie, 1 Tasse Shiitake Pilze, 2 Tomaten, 6-8 Knoblauchzehen, 2-3 cm frischen Ingwer, 2-3 cm frischen Kurkuma, 8 Tassen Wasser und optional Chili

Weitere **antiviral wirksame Supplemente:**

Flüssiges Zinksulfat

B12 mit Adenosylcobalamin und Methylcobalamin

Zitronenmelisse

Katzenkrallen

L-Lysin

Spirulina

Kleinblütige Königskerze

Kanadische Orangenwurzel

Und natürlich die **klassischen Tipps:**

Abstand halten, auch im Gespräch oder zur Begrüßung

häufiges, intensives Händewaschen mit reichlich Seife und anschließender Desinfektion

Wenn Sie sich die Hände nicht waschen können: das Gesicht nicht berühren (bes. Augen, Nase, Mund und Ohren)

Händeschütteln und Anfassen von Geld, Treppengeländern, Türklinken etc. vermeiden oder anschließend Hände waschen und desinfizieren

Handschuhe tragen (schützt allerdings nur Sie, und nur, wenn sie diese nach jedem Ausflug waschen oder wechseln), in Flugzeugen oder stark frequentierten öffentlichen Bereichen Gesichtsmasken tragen (s.o.)

Kleidung wechseln, wenn Sie von auswärts nach Hause kommen; nach Flugzeugreisen oder Aufenthalt auf Flughäfen abduschen

Kein Eis in Drinks in Restaurants u.ä., da es oft etliche Keime enthält, auswärtiges Essen sollte sehr heiß sein