

## Viren - Schutz und Vorbeugung

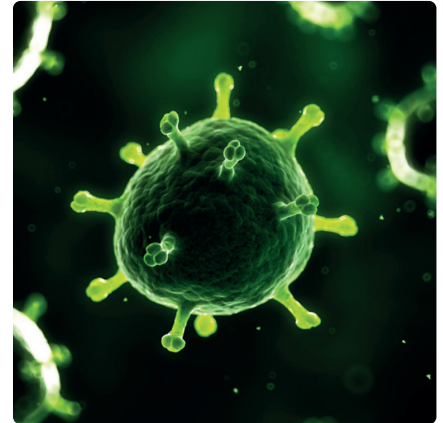
Quellen: Anthony William

### Nahrung vermeiden die Viren füttern

Eier (Hormone und Protein füttern Viren)  
Gluten  
Milchprodukte

### Unterstützende Maßnahmen

Thymianthee mit rohem Honig  
Heilbrühe (Rezept im Anhang)  
Ingwertee  
Roher Honig  
Roher Knoblauch  
extra Saft am Tag  
Fett reduzieren



### Supplements

**flüssiges Zink!!! (beste Abwehrform für Viren, einige Pipetten täglich ca. alle 3 Stunden)**  
Zitronenmelisse (Lemon Balm, einige Pipetten täglich mehrmals)  
Katzenkrallen (Antiviral)

### Vitamin C

Ingwer Kurkuma Shot

### B12 (Erholung)

L-Lysin (L-Lysine)  
Süßholzwurzel  
Chaga Tee

### Links zum Bestellen:

Zink: <https://morgenisnu.nl/products/vimergy-zinc-sulfate/>

B12: <https://morgenisnu.nl/products/b-12-tri-blend/>

Vitamin C (Ester C): <https://www.supplementa.com/art/00407VY>

Zitronenmelisse: <https://morgenisnu.nl/products/vimergy-lemon-balm/>

Katzenkrallen: <https://morgenisnu.nl/products/cats-claw-vimergy/>

L-Lysin: <https://morgenisnu.nl/products/vimergy-l-lysine/>

Niederländische Seite,  
liefert innerhalb von 1-3  
Tagen nach Deutschland  
ohne Probleme

Deutsche Seite:  
<https://supplementa.com>



## Rezepte

### Heilbrühe:

- 4 Karotten,  
gehackt oder 1 Süßkartoffel, gewürfelt
- 2 Stangen Sellerie, grob gehackt
- 2 Zwiebeln, in Scheiben geschnitten
- 1 Tasse Petersilie, fein gehackt
- 1 Tasse Shiitake-Pilze, frisch oder getrocknet (optional)
- 2 Tomaten, gehackt (optional)
- 1 Knoblauchknolle (ca. 6-8 Zehen), gehackt
- 2,5 cm frische Ingwerwurzel
- 2,5 cm frische Kurkuma-Wurzel
- 8 Tassen Wasser

Optional: Chilischoten oder Paprikaflocken

*Bei niedriger Hitze etwa eine Stunde köcheln lassen. Die Brühe mit oder ohne Gemüse Schluck für Schluck als leichte Heilsuppe genießen.*



### Rezept Holunderbeersirup:

- ¾ Tasse getrocknete Holunderbeeren
- 3 Tassen Wasser
- ¾ Tasse roher Honig

*Getrocknete Beeren in Wasser bei mittlerer Hitze 45min-1Std köcheln lassen, bis die Masse eingedickt und auf die Hälfte reduziert ist. Abkühlen lassen und durch ein Sieb abgießen. Dabei den Saft mit einem Holzlöffel aus den Beeren pressen. Honig mit Schneebesen einrühren. Fertig!*

- 1 EL tgl. zur Vorsorge
- 3 x 1 EL tgl. bei Erkältung oder Grippe

### Selleriesaft:

- 1 Bund Sellerie im Slow Juicer gepresst trinken

### Gurkensaft:

- 2 Gurken im Slow Juicer gepresst trinken

### Ingwer Kurkuma Shot:

- 1 Stück Ingwer
- ein paar Kurkumaknollen
- Orangen
- (schwarzer Pfeffer)

### Quellen:

Anthony William



## Antivirale Praktiken

- Regelmäßiges Händewaschen (Warmes Wasser und Seife)
- Nicht ins Gesicht fassen wenn die Hände nicht gewaschen ist, vor allem Augen Nase und Mund
- Wenn es geht Händeschütteln vermeiden
- Handschuhe tragen beim Tanken
- Nach dem Anfassen von Kreditkarten und Geld Hände waschen
- Türklinken und Metallflächen anfassen vermeiden
- Klamotten täglich wechseln oder in die Sonne hängen
- Pakete mind. 1 Tag stehen lassen

## Mehr zum Thema

**Ernährung - Entgiftung - Vorbeugung findet ihr hier:**

**Vanayana**

[www.vanayana.de](http://www.vanayana.de)

Quellen:  
Anthony William