

## **Covid-19 Nosode C200**

Regt die Immunreaktion des Körpers an und bildet Antikörper gegen Covid-19

Hier erhältlich:

<https://www.metatron-apo.at>

## **Aufbau und Ausleitung:**

### **Vitamin C**

**Liposomales Vitamin C** für den intrazellulären Bereich , 3 bis 6g, 3xtgl 2 bis 4 Kapseln

<https://de.iherb.com/pr/dr-mercola-liposomal-vitamin-c-500-mg-180-capsules/56881?rcode=CCF8451>

**Natriumascorbatpulver** für den extrazellulären Bereich

Mehrere Gramm täglich, mehrmals täglich 1/2 Teelöffel in Wasser oder Saft

<https://de.iherb.com/pr/now-foods-sodium-ascorbate-powder-8-oz-227-g/795?rcode=CCF8451>

### **Fettlösliches Ascorbylpalmitat**

1 bis 3g täglich, 1 -3 Kapseln morgens und abends

<https://de.iherb.com/pr/now-foods-ascorbyl-palmitate-500-mg-100-veg-capsules/407?rcode=CCF8451>

Im Akutzustand (sprich bei Grippe-/Erkältungssyptomen) können diese Mengen beliebig erhöht werden! Über den Tag verteilt das liposomale VitC ruhig soweit erhöhen wie möglich. Vit C kann nicht überdosiert werden, es geht das Überschüssige in den Urin.

### **Magnesium**

Bei liposomalem Magnesium nur 200 mg!! tägl. Geht direkt in die Zelle und deshalb wird das überschüssige Mgn nicht ausgeschieden!

Normales Mgn 1000 mg

Liposomales Magnesium: [https://www.actinovo.com/de/liposomales-magnesium?awc=20326\\_1618842858\\_7019e3d82300b7ee70f88e01f666fd30&utm\\_source=awin&utm\\_medium=referral&utm\\_content=linkbuilder](https://www.actinovo.com/de/liposomales-magnesium?awc=20326_1618842858_7019e3d82300b7ee70f88e01f666fd30&utm_source=awin&utm_medium=referral&utm_content=linkbuilder)

Sonst ein möglichst Zusatzstoffe freies normales Mgn (zB <https://www.magnesium-pur.de/Magnesium-Pur-Pulver>), es ist überdosiert, wenn Durchfall auftritt.

### **Vitamin D3**

Ein Vitamin-D Spiegel zwischen 60 und 80ng/ml ist als gut zu bezeichnen, hervorragend wäre ein Spiegel zwischen 80 und 100ng/ml (einige Ärzte für funktionelle Medizin plädieren sogar für einen Vitamin-D Spiegel zwischen 100 und 120ng/ml). Da in unseren Breitengraden ein Großteil der Bevölkerung einen Vitamin-D Mangel hat, ist in vielen Fällen eine tägliche Einnahme von 5000 bis 10 000 IE Vitamin D erforderlich, um einen ausreichend hohen Spiegel zu erreichen und zu erhalten. Um

die erforderliche tägliche Dosis zu bestimmen, sollten Blutkontrollen durchgeführt werden.

### **Wichtige Hinweise:**

1. Am besten sollten vor der Einnahme von D3 schon eine Weile Mg<sub>n</sub> eingenommen worden sein, sonst ist Vit D kontraproduktiv und entzieht Muskeln und Knochen wichtige Nährstoffe! Schwindel, Schwäche, Müdigkeit, Gliederschmerzen, harter Stuhl können auftreten. (Wird dann oft mit einer Viruserkrankung verwechselt!)
2. Immer zusammen mit Vit K einnehmen, da es die Nieren schützt. Sonst können Eiweißeinlagerungen und als Folge daraus eine Niereninsuffizienz entstehen)

5000 IE/Tag, 1 – 2 Kapseln/Tag (je nach Bedarf)

<https://de.iherb.com/pr/now-foods-high-potency-vitamin-d-3-125-mcg-5-000-iu-120-softgels/10421?rcode=CCF8451>

Vitamin D und K kombiniert

2500 IE/100µg, 5 Tropfen täglich (oder mehr, je nach Bedarf) <https://de.iherb.com/pr/now-foods-liquid-d-3-mk-7-1-fl-oz-30-ml/91613?rcode=CCF8451>

### **Vitamin K**

Eine Einnahme von Vitamin D sollte immer zusammen mit Vitamin K erfolgen. Ein gutes Vitamin K Produkt sollte sowohl Vitamin K1, als auch Vitamin K2, mit den Unterformen Menaquinone 4, MK-4, und Menaquinone 7, MK-7, enthalten.

Ähnlich wie Vitamin C, so wird auch Vitamin K selbst in extrem hohen Dosen nicht toxisch, und eine Einnahme hoher Dosen ist durchaus angebracht, um eine optimale Wirkung zu erlangen.

1 Kapsel am Tag <https://de.iherb.com/pr/life-extension-super-k-elite-30-softgels/90369?rcode=CCF8451>

### **Glutathion**

Glutathion ist nicht nur eines unserer wichtigsten Antioxidantien, sondern wird oft auch als „Master Detoxifyer“, als „Meister der Entgiftung“, bezeichnet. Aus diesem Grund findet man auch die größten Mengen an Glutathion in der Leber, unserem wichtigsten Entgiftungsorgan.

Es muss reduziertes, oder liposomales Glutathion sein, weil es sonst nicht in der Zelle ankommt, wo es gebraucht wird!!

## **Liposomales Glutathion**

In Kapselform, 500mg, 1xtgl 2 Kapseln

<https://de.iherb.com/pr/codeage-antioxidant-liposomal-glutathione-60-capsules/104057?rcode=CCF8451>

oder

<https://www.sunday.de/glutathion-reduziert-300mg-fermentation.html>

In Kapselform, 600mg, 1xtgl 2 Kapseln

## **Quercetin und Zink**

Die regelmäßige Einnahme von Quercetin und Zink ist insbesondere für geimpfte Menschen wichtig.

### **Zink**

50mg, 1 Tablette/Tag <https://de.iherb.com/pr/solgar-zinc-50-mg-100-tablets/14385?rcode=CCF8451> (wenn du das Multivitaminpräparat s.u. einnimmst, dann nur 25 mg Zink)

oder

<https://www.sunday.de/bio-zink-kapseln-20-hochdosiert-guavenblatt-extrakt.html> 20 mg pro Kapsel, 2 Kapseln täglich

### **Quercetin**

500mg täglich, 2xtgl 1 Kapsel

<https://de.iherb.com/pr/life-extension-optimized-quercetin-250-mg-60-vegetarian-capsules/17716?rcode=CCF8451>

**Kiefernadeltee** wäre ratsam, so oft du ihn trinken magst. Am besten machst man sich morgens eine Thermoskanne und trinkt sie über den Tag verteilt.

## **Nattokinase**

Verdünnt das Blut (nicht zusammen mit anderen Blutverdünnern einnehmen!). Da die Impfung im Verdacht steht Blutgerinnsel zu machen, würde ich es dir sehr empfehlen zu nehmen.

100mg täglich, 1xtgl 1 Kapsel

<https://de.iherb.com/pr/now-foods-nattokinase-100-mg-120-veg-capsules/11904?rcode=CCF8451>

## Omega3

Stärkt Gefäße und Gehirn, hemmt Entzündungen.

2000mg täglich, beim Öl (auch als Kapsel erhältlich) entspricht das 1x1g

5ml <https://www.norsan.de/?norsan=433>

Oder

<https://www.sunday.de/omega-3-kapseln-dha-epa-vegan.html>, 2 Kapseln täglich

(ich mag kein Fischöl, weil es oft schwermetallbelastet ist, Algenöl finde ich deshalb besser)

## NAC

Es wirkt antiviral, antientzündlich und wirkt überschießenden Immunreaktionen entgegen.

Außerdem schützt es vor Lungenschäden und Blutgerinnseln.

NAC = N-Acetylcystein

600mg täglich, 1x1g 1 Kapsel

<https://de.iherb.com/pr/source-naturals-n-acetyl-cysteine-600-mg-120-tablets/1291?rcode=CCF8451>

## Multivitamin

Wichtig wäre auch die Einnahme eines Multivitaminpräparates, um die Grundversorgung mit Selen, Jod, Vitamin A, Vitamin E, B-Vitaminen, Spurenelementen etc. zu gewährleisten.

Ein solches Präparat, welches angemessene Mengen dieser Mikronährstoffe enthält, wäre:

1 Tablette am Tag <https://de.iherb.com/pr/life-extension-one-per-day-tablets-60-tablets/86016?rcode=CCF8451>

## Wichtige Hinweise!:

- C, D + Zink nicht zusammen mit Mgn., hebt sich gegenseitig auf. Ich nehme C, Zink und D3 mit K2 über den Tag verteilt (D3 macht wach durch Melatoninanregung!)
- Mgn am Abend (wirkt entspannend auf das System)
- Das fettlösliche Vitamin D und die Omega-3 Fettsäuren sollten zusammen mit Fett eingenommen werden, ein paar Nüsse im Müsli oder ein wenig Olivenöl auf dem Salat reichen hier aus

## **Ein mögliches Einnahmebeispiel**

### **Direkt nach dem Aufstehen:**

- 1/2 Teelöffel Natriumascorbat in Wasser (zwischen 1500 und 2000mg)
- Kiefernadeltee für den ganzen Tag kochen.

### **Zum Frühstück:**

- 4 Kapseln liposomales Vitamin C (2000 mg)
- 1 Kapsel Ascorbylpalmitat (500mg)
- Vitamin D3 und K2 (Menge je nach Präparat und Bedarf)
- Multivitamin
- 1 Kapsel Quercetin (250mg)

### **Zum Mittagessen:**

- 4 Kapseln liposomales Vitamin C (2000 mg)
- 1 Kapsel Nattokinase (100mg)
- 1 Kapsel N-Acetylcystein (600mg)

### **Am Nachmittag:**

- Liposomales Glutathion in flüssiger oder in Kapselform (500mg)
- 1/2 Teelöffel Natriumascorbat in Wasser (zwischen 1500 und 2000mg)

### **Zum Abendessen:**

- Omega-3 (2000mg)
- 2 Kapseln liposomales Vitamin C (1000mg)
- 1 Kapsel Ascorbylpalmitat (500mg)
- 1 Kapsel Quercetin (250mg) - 1 Kapsel Zink (25mg)

### **Vor dem Schlafengehen:**

- 1/2 Teelöffel Natriumascorbat in Wasser (zwischen 1500 und 2000mg)
- 10ml liposomales Magnesium (200mg)

**Tägl. Affirmation:**

Mein Immunsystem ist vollkommen, es ist göttlich.

**Tägl. Intension:**

Das göttliche Licht aus meiner Quelle dehnt sich über jede einzelne meiner Zellen aus und reinigt sie von allem, das nicht zu meinem höchsten Wohl ist. Möge es sich in Licht und Liebe verwandeln. So sei es. Danke Danke Danke.

Go with the Soul

Eure Jutta