CORONA

stärken

Kathrin Dreusicke

CORONA Schutz

Vorwort
Alles über Vitamin D
Alles über Magnesium
Ab 20 Jahren
Ab 40 Jahren
Ab 75 Jahren
Für Kinder
Einkaufsratgeber
Nachwort
Impressum

Vorwort

Den besten Schutz gegen Virus-Infektionen wie Corona bietet ein starkes Immunsystem. Eine starke Immun-Antwort deines eigenen Körpers kann dafür sorgen, dass du nicht stirbst, obwohl du dich angesteckt hast. Es klingt unglaublich, weil über diese einfache Schutz-Möglichkeit in den Nachrichten nicht berichtet wird. Es ist unglaublich, dass die Wissenschaft fundierte Ergebnisse vorlegen kann, die vielfach durch viele Studien an vielen Enden dieser Welt bestätigt wurden, und das Ohr der verängstigten, leidenden und teilweise dem Tode nahe Bevölkerung wird nicht angemessen informiert.
Hier bekommst du eine konkrete Handlungsanweisung, die sehr einfach umzusetzen ist.
Bist du bereit das Notwendige dafür zu unternehmen?

Schwierig ist es nicht. Du brauchst dafür ausschließlich frei-verkäufliche, sichere und preisgünstige Nahrungsergänzungsmittel.
Mit diesem Buch hast du einen konkreten Leitfaden für dich selbst und für jedes Familienmitglied. Du kannst hier direkt ablesen, wovon du wieviel einnehmen solltest, um deinen Vitamin-D-Spiegel auf den wissenschaftlich nachgewiesenen immun-schützenden Level von 60 bis 80 ng/ml zu bringen.

Alles über Vitamin D

Warum hilft Vitamin D?

Vitamin D ist der Taktgeber für die Zellteilung. Das aktive Vitamin D im Blut sagt den Zellen, wann sie sich teilen sollen und wann nicht.
Bildlich gesprochen ist Vitamin D sozusagen der General im Krieg, der seinen Soldaten Bescheid sagt, wann sie wo zum Einsatz hin sollen. Fehlt der General, sprich, das Vitamin D im Blut, irren die Soldaten ziellos umher und können keinen geschlossenen Angriff vornehmen.
Wer glaubt, ohne ausreichend Vitamin-D gesund bleiben zu können, der irrt. Alle biologischen Wesen werden vom Hormon Vitamin-D gesteuert seit Anbeginn allen Lebens auf der Erde.
Man glaubt, dass die Dinosaurier ausstarben, weil der vulkan-wolken-verhangende Himmel die Sonne nicht durch ließ und der folgende Vitamin-D-Mangel die Eierschalen hat weich werden lassen, so dass sie unter ihrem eigenen Gewicht zerbrachen.
Und man glaubt, dass die Wikinger auf Grönland ausstarben, weil sie Ackerbau und Viehzucht betrieben. Das führte so weit im Norden zu einem massiven Vitamin-D-Mangel, der das Becken der Frauen zu schmal für eine Geburt werden ließ. Die Inuit hingegen konnten auf Grönland überleben, weil sie täglich große Mengen an Fisch aßen, der reichlich Vitamin D enthält.
Nun, da wir als moderne Menschen weder Lebertran hinunterwürgen, noch jeden zweiten Tag eine große Portion fetten Seefisch verzehren, haben wir viele unserer Zivilisations-Krankheiten unwissentlich selbst erzeugt.
Bis heute sind über 100 Krankheiten bekannt, die durch Vitamin-D-Mangel entstehen. Eine Liste der bei uns

verbreiteten und vermeidbaren Krankheiten findest du am Ende dieses Buches im Kapitel 9.
Unsere Nahrung enthält so kleine Mengen an Vitamin D, dass es nicht mal ansatzweise ausreicht. Nur, als Gedankenspiel, falls du den Wunsch hättest, dein Vitamin-D über »natürliche« Nahrungsmittel zu bekommen, bräuchtest du pro Tag entweder 30 Eier pro Tag oder 5 Liter Milch oder 1 Kilogramm Thunfisch oder einen Esslöffel Lebertran.
Der tägliche Löffel Lebertran war in Deutschland üblich bis etwa 1970. In alten schwarz-weiß-Filmen oder im Kinderbuch „Heidi“ wird die Ekel-Prozedur zum Thema gemacht. Dadurch bekam jedes Kind 20.000 IU Vitamin-D pro Tag gleich zusammen mit dem lebenswichtigen Omega3, was krumme Knochen und Hyperaktivität bei den Kindern vermieden hat.
Unsere Haut kann selbst Vitamin-D bilden, was leider nicht ausreicht, weil du in Deutschland lebst. Deutschland hat die gleichen Sonnen-Bedingungen wie Sibirien und Alaska. Eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung durch die Sonne ist hierzulande unmöglich, weil

1. der Winter zu lang ist. Im Winter kann die Haut kein Vitamin-D herstellen, weil die Kraft der Sonne dafür nicht ausreicht.
2. Im Sommer bekommen wir durch viele Regen-Tage noch weniger Sonne als die Menschen in Sibirien und Alaska.
3. Vitamin-D kann in Deutschland nur vom 21. März - 21. September UND nur zur Mittagszeit von 11-15 Uhr gebildet werden.
4. Wer durch einen Sommerurlaub im Süden ausreichend Vitamin-D bekommen hat, ist schon im November wieder »im Minus« und wird schwermütig und krankheitsanfällig.