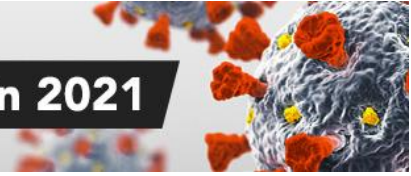




21 Tips to

Combat COVID in 2021



Die COVID-19-Pandemie wurde von den Medien weitgehend aufgebauscht, und obwohl ältere Menschen und Menschen mit geschwächtem Immunsystem anfällig für das Virus sind, können die richtigen Hilfsmittel und Strategien dazu beitragen, Sie vor dieser Krankheit zu schützen.

1 WASCHEN SIE IHRE HÄNDE



Waschen Sie sich häufig die Hände mit Wasser und Seife. Bedecken Sie außerdem Mund und Nase, wenn Sie husten oder niesen, und vermeiden Sie engen Kontakt mit Personen, die Symptome einer Erkältung oder Grippe zeigen.

[Mehr erfahren](#)

2 ADRESSIEREN SIE DIABETES UND BLUTHOCHDRUCK



Eine der besten Strategien ist es, Ihre chronischen Grunderkrankungen in den Griff zu bekommen; selbst Diabetes und Bluthochdruck können oft durch eine gesunde Ernährung und Lebensweise rückgängig gemacht werden.

[Mehr erfahren](#)

3 VERSUCHEN SIE DIESER NÄHRSTOFFE, UM IHR IMMUNSYSTEM ZU UNTERSTÜTZEN



Die Ernährung spielt eine entscheidende Rolle, und einige Nährstoffe sind für ihre immunstärkenden Eigenschaften und ihre Fähigkeit, virale Infektionen abzuwehren, bekannt.

[Mehr erfahren](#)

- **4 ERREICHEN SIE MINDESTENS 40NG/ML VITAMIN D**



Untersuchungen zeigen, dass das Erreichen von mindestens 40ng/ml das Risiko von Atemwegserkrankungen und Lungeninfektionen bei älteren Menschen um 40% senkt. Achten Sie auf eine regelmäßige, vernünftig kontrollierte Sonnenexposition.

[Mehr erfahren](#)

- **5 KRÄUTER ZUR STÄRKUNG DER IMMUNITÄT EINNEHMEN**



Vor dem Aufkommen von Medikamenten waren pflanzliche Heilmittel das Mittel der Wahl, und sie können Ihnen heute genauso gut dienen wie in der Vergangenheit.

[Mehr erfahren](#)

- **6 QUERCETIN ZUR VERBESSERUNG DER ZINKAUFNAHME VERWENDEN**



Quercetin ist ein Zink-Ionophor, der die Aufnahme von Zink drastisch verbessert.

[Mehr erfahren](#)

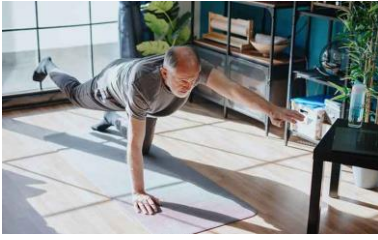
- **7 AUSREICHEND SCHLAF BEKOMMEN**



Die Forschung zeigt, dass die Mikrobiota in Ihrem Darm unter zirkadianer Kontrolle stehen, was bedeutet, dass Störungen im Schlaf die Zusammensetzung und Gesundheit Ihres Mikrobioms beeinflussen können, was erhebliche Auswirkungen auf Ihre allgemeine Gesundheit haben kann.

[Mehr erfahren](#)

- **8 MEHR BEWEGUNG VERBESSERT IHRE IMMUNFUNKTION**



In Fachzeitschriften veröffentlichte Forschungen haben die Bedeutung von Bewegung für ältere Erwachsene hervorgehoben und auf die positive Wirkung hingewiesen, die sie auf ihr Immunsystem haben kann.

[Mehr erfahren](#)

- **9 GENÜGENDE FLÜSSIGKEIT AUFNEHMEN**



Ausreichend Wasser zu trinken ist wichtig für die richtige Flüssigkeitszufuhr, spült Giftstoffe im Körper aus und trägt zu einem verbesserten Immunsystem bei.

[Mehr erfahren](#)

- **10 ÜBERNEHMEN SIE KONTROLLE ÜBER IHREN DARM**



Wenn das Vorhandensein von Prevotella-Bakterien in COVID-19 zutrifft, können Präbiotika, Probiotika und Sporenbiozota eingesetzt werden. Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass probiotische Stämme von Bifidobacterium bifidum helfen können, Prevotella zu reduzieren.

[Mehr erfahren](#)

- **11 MEHR SAUERSTOFF, WENIGER BEATMUNGSGERÄTE**



Wenn COVID-19-Patienten an ein Beatmungsgerät angeschlossen werden, kann sich ihr Sterberisiko sogar erhöhen. Darüber hinaus könnten Menschen mit leichten bis mittelschweren Symptomen zu Hause behandelt werden, anstatt in Krankenhäuser zu gehen, die wichtige Übertragungsorte für COVID-19 sind.

[Mehr erfahren](#)

- **12** VERSUCHEN SIE DAS MATHE+ PROTOKOLL, WENN SIE KRANK WERDEN



Das MATH+-Protokoll behandelt die hyperinflammatorische Immunantwort von COVID-19, die zu Organversagen führen kann. Wenn sie früh genug verabreicht wird, adressiert diese Strategie die drei Hauptmechanismen, die COVID tödlich machen.

[Mehr erfahren](#)

- **13** ÜBERWACHEN SIE IHREN OMEGA-3-SPIEGEL



Ein Omega-3-Mangel macht Sie anfällig für mehrere chronische Krankheiten und lebenslange Herausforderungen. Die Optimierung Ihrer Werte ist wirklich eine grundlegende Strategie, um eine gute Gesundheit zu erreichen und zu erhalten. Der beste Weg, um herauszufinden, ob Sie genügend Omega-3-haltige Lebensmittel zu sich nehmen, ist, sich testen zu lassen.

[Mehr erfahren](#)

- **14** MAXIMIEREN SIE IHRE METABOLISCHE FLEXIBILITÄT



Wenn Sie metabolisch flexibel sind, kann Ihr Körper Ketone erzeugen, die helfen können, den durch COVID-19 verursachten Zytokinsturm zu hemmen. Die Komprimierung Ihrer Essenszeiten ist eine Möglichkeit, metabolische Flexibilität zu erreichen.

[Mehr erfahren](#)

- **15** VERSUCHEN SIE DIE EINNAHME VON MELATONIN



Melatonin kann helfen, Energieversagen und die Beeinträchtigung und Apoptose in geschädigten Mitochondrien zu verhindern, sowie Risikofaktoren für schwere COVID-19, wie Bluthochdruck, Insulinresistenz und Diabetes, zu verbessern.

[Mehr erfahren](#)

• 16 KOMBINIEREN SIE COVID-19 MIT STICKSTOFFMONOXID



Studien zeigen, dass Stickstoffmonoxid (NO) hilft, die Replikation von SARS-CoV-2 in vitro zu blockieren. Insbesondere kann inhaliertes NO der Blutgerinnung entgegenwirken und die arterielle Sauerstoffversorgung bei hypoxämischen Patienten verbessern, indem der Blutfluss in der Lunge auf besser belüftete Regionen umverteilt wird.

[Mehr erfahren](#)

• 17 VORBEREITUNGEN FÜR LOCKDOWN-MÄNGEL



Es bleibt abzuwarten, ob eine "zweite Welle" von COVID-19 in den kommenden Monaten auftreten wird, aber ein hoher Regierungsbeamter erklärte, dass Sie nicht erwarten sollten, dass das normale Leben in absehbarer Zeit zurückkehrt. Planen Sie und bereiten Sie sich entsprechend vor, für den Fall, dass Sie in einem Gebiet mit strengen Abriegelungen leben.

[Mehr erfahren](#)

• 18 HILFE IM KAMPF GEGEN INFEKTIONEN DER ATEMWEGE MIT VERNEBELTEM PEROXID



Die Vernebelung von Wasserstoffperoxid in Ihre Nebenhöhlen, Ihren Rachen und Ihre Lungen ist eine einfache, unkomplizierte Methode, um die natürliche Reaktion Ihres Körpers gegen Infektionen zu verstärken.

[Mehr erfahren](#)

• 19 AUFNAHME VON B-VITAMINEN



B-Vitamine spielen eine wichtige Rolle bei der Funktion des Immunsystems. Ihre Einnahme kann dazu beitragen, den Spiegel proinflammatorischer Zytokine zu senken, die Atmungsfunktion zu verbessern, die endotheliale Integrität zu erhalten und Hyperkoagulabilität zu verhindern.

[Mehr erfahren](#)

- **20** STRESS MINIMIEREN



Wenn Ihr Körper unzureichende Mengen des G6PD-Enzyms produziert, können Sie eine hämolytische Anämie entwickeln, einen Zustand, bei dem rote Blutkörperchen schneller abgebaut werden als sie gebildet werden. Die Reduzierung von oxidativem Stress mit mehreren Ansätzen kann diesem Zustand entgegenwirken.

[Mehr erfahren](#)

- **21** ERHÖHEN SIE IHRE BALLASTSTOFFZUFUHR



Bestimmte Viren stellen eine Bedrohung für Ihre Darmflora dar. Da sie einige Ihrer Darmbakterien abtöten können, haben diese Viren einen direkten Einfluss auf Ihre Gesundheit. Eine ausreichende Zufuhr von Ballaststoffen kann Ihr Darmmikrobiom nähren und Ihre Gesundheit schützen.



The COVID-19 pandemic has been largely overblown by the media, and while the elderly and people with weakened immune systems are susceptible to the virus, the right tools and strategies can help keep you safe from this illness.

- **1 WASH YOUR HANDS**



Frequently wash your hands with soap and water. Also, be sure to cover your mouth and nose when coughing or sneezing, and avoid close contact with anyone exhibiting symptoms of cold or influenza.

[Learn More](#)

- **2 ADDRESS DIABETES AND HYPERTENSION**



One of the best strategies is to get your underlying chronic conditions under control; even diabetes and high blood pressure can often be reversed via healthy diet and lifestyle.

[Learn More](#)

- **3 TRY THESE NUTRIENTS TO BENEFIT YOUR IMMUNE SYSTEM**



Nutrition plays a crucial role, and several nutrients are known for their immune-boosting properties and ability to ward against viral infections.

[Learn More](#)

- **4 REACH AT LEAST 40NG/ML OF VITAMIN D**



Research shows reaching at least 40ng/ml lowers the risk of respiratory illnesses and lung infections in the elderly by 40%. Make sure you get regular, sensibly controlled sun exposure.

[Learn More](#)

- **5 CONSUME HERBS TO HELP BOOST IMMUNITY**



Before the advent of drugs, plant remedies were the go-to medicines, and they can serve you just as well today as in the past.

[Learn More](#)

- **6 USE QUERCETIN TO IMPROVE ZINC UPTAKE**



Quercetin is a Zinc ionophore that drastically improves the uptake of zinc.

[Learn More](#)

- **7 GET PLENTY OF SLEEP**



Research shows the microbiota in your gut are under circadian control, which means disruptions in sleep can affect the composition and health of your microbiome, which can have significant impact on your overall health.

[Learn More](#)

- **8 EXERCISING MORE IMPROVES YOUR IMMUNE FUNCTION**



Research published in journals has highlighted the importance of exercise for older adults, noting the positive effect it can have on their immune system.

[Learn More](#)

- **9** STAY HYDRATED



Drinking adequate water is vital for proper hydration, flushing toxins in the body and contributing to an improved immune system.

[Learn More](#)

- **10** TAKE CONTROL OF YOUR GUT



If the presence of Prevotella bacteria in COVID-19 is true, prebiotics, probiotics and sporebiotics may be utilized. Numerous studies have shown Bifidobacterium bifidum probiotic strains can help reduce Prevotella.

[Learn More](#)

- **11** MORE OXYGEN, LESS VENTILATORS



Placing COVID-19 patients on ventilators may actually increase their risk of death. What's more, people experiencing mild to moderate symptoms could be treated at home instead of going to hospitals, which are major transmission sites of COVID-19.

[Learn More](#)

- **12** TRY MATH+ PROTOCOL IF YOU GET SICK



The MATH+ protocol treats the hyperinflammatory immune response of COVID-19 that can result in organ failures. When administered early enough, this strategy addresses the three main mechanisms that make COVID lethal.

[Learn More](#)

- **13** MONITOR YOUR OMEGA-3 LEVELS



An omega-3 deficiency leaves you vulnerable to several chronic diseases and lifelong challenges. Optimizing your levels is truly a foundational strategy to attaining and maintaining good health. The best way to determine if you're eating enough food with omega-3 is to get tested.

[Learn More](#)

- **14** MAXIMIZE YOUR METABOLIC FLEXIBILITY



Being metabolically flexible allows your body to generate ketones, which can help inhibit the cytokine storm caused by COVID-19. Compressing your eating hours is one way of attaining metabolic flexibility.

[Learn More](#)

- **15** TRY TAKING MELATONIN



Melatonin may help prevent energy failure and the impairment and apoptosis in damaged mitochondria, as well as helping improve risk factors for severe COVID-19, such as high blood pressure, insulin resistance and diabetes.

[Learn More](#)

- **16** COMBAT COVID-19 WITH NITRIC OXIDE



Studies show nitric oxide (NO) helps block the replication of SARS-CoV-2 in vitro. In particular, inhaled NO may counteract blood clotting and improve arterial oxygenation in hypoxemic patients by redistributing blood flow in the lungs to better-ventilated regions.

[Learn More](#)

- **17** PREPARE FOR LOCKDOWN SHORTAGES



It remains to be seen whether a “second wave” of COVID-19 will hit in the coming months, but a top government official stated you shouldn’t expect normal life to return anytime soon. Plan and prepare accordingly in the event that you find yourself living in an area with strict lockdowns in place.

[Learn More](#)

- **18** HELP FIGHT AGAINST RESPIRATORY INFECTIONS WITH NEBULIZED PEROXIDE



Nebulizing hydrogen peroxide into your sinuses, throat and lungs is a simple, straightforward way to augment your body’s natural response against infections.

[Learn More](#)

- **19** TAKE B VITAMINS



B vitamins play important roles in immune system function. Taking them may help reduce proinflammatory cytokine levels, improve respiratory function, maintain endothelial integrity and prevent hypercoagulability.

[Learn More](#)

- **20** MINIMIZE STRESS



If your body produces insufficient amounts of the G6PD enzyme, you may develop hemolytic anemia, a condition where red blood cells break down faster than they are made. Reducing oxidative stress using multiple approaches may counteract this condition.

[Learn More](#)

- **21** INCREASE YOUR FIBER INTAKE



Certain viruses pose a threat to your gut flora. Since they can kill some of your gut bacteria, these viruses have a direct effect on your health. Sufficient dietary fiber intake can nourish your gut microbiome and protect your health.

Quelle: <https://www.mercola.com/combat-covid.htm>

20210112 DT (<https://stopreset.ch>)