

Marianne E. Meyer

Überlebenshilfe bei Corona



Selbsthilfe-Heilbuch für den perfekten Immunschutz
Schön bleiben auch in *vervirten* Zeiten

Einige weitere Bücher von M. E. Meyer:

Gesund ohne Medikamente
Spirulina, Überlebensnahrung für ein neues Zeitalter
Wasser verbindet die Welten
Spirulina: Heilnahrung auch für Tiere
Wasserkristalle: Botschaft der Seelen

Umschlaggestaltung, Satz & Layout: M. Meyer

Dank für die Überlassung folgenden Bildmaterials:
Pflanzmich S.→, [Pixabay.com](https://pixabay.com) S.→, Cheminst.ca S.→, J. Janzen
S.→, R. Taylor S. →

Cover: R.Taylor, M. Meyer

Wenn wir glauben, jede Krankheit
mit einer Impfung beherrschen zu können,
werden wir in absehbarer Zeit
unser Immunsystem derart verdummen,
dass es nicht mehr in der Lage sein wird,
die kleinste Infektion zu heilen.
Das wird die Pharmaindustrie erfreuen.

Ich denke, dass Hippokrates, der Vater
der modernen Medizin, dem zustimmen würde,
wo er doch forderte, dass unsere Nahrungsmittel
unsere Heilmittel sein sollen.

Und haben Sie jemals Spritzen an Bäumen
hängen oder aus der Erde schießen sehen?

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort

Einleitung

I. **DAS WUNDER DER KÖRPEREIGENEN ABWEHR**

Gründe für ein generell schwächer werdendes Immunsystem

Lasst biodynamisch gewachsene Nahrung unsere Medizin sein

Kinder sind durch Schwermetalle und Pestizide stark gefährdet

Mangelnde Bewegung & mangelnder Schlaf schwächen das Immunsystem

Strahlenbelastung setzt der körpereigenen Abwehr zu

Weitere Faktoren, die das Immunsystem negativ beeinflussen

Symptome, die auf Immununterdrückung beruhen können

Wann und wodurch sind wir empfänglicher für Krankheiten?

II. **IMMUNBOOSTER & MITTEL GEGEN CORONA-VIREN**

Covid-19: die durch das Corona-Virus verursachte Infektionskrankheit

Sind mRNA-Impfstoffe schlimmer als die Krankheit?

Nun doch vielversprechende Mittel gegen SARS-CoV-2 und Mutanten?

Wasserstoffperoxid: die eierlegende Wollmilchsau der Medizin

Kolloidales Silber: Universal-Antibiotikum für Mensch und Tier

Spirulina: Jungbrunnen und Kandidat gegen Corona & Co

Cannabis: potenzielle Hilfe im Kampf gegen Corona
Vitamin D beeinflusst das Sterberisiko bei COVID-19

III. **REGENERATIONS- & VERJÜNGUNGSMITTEL VON A-Z**

Aloe Vera: Schönheitsmittel & Wirkstoff-Anwärter gegen COVID-19

Ashwagandha: die Schlaf & Schwung bringende Pflanze

Der Astragalus membranaceus aktiviert das Immunsystem

Echinacea: die Barriere gegen Infektionen

Goji-Beeren machen geistig fit, ruhig, glücklich und zufrieden

Grapefruitkernextrakt (GSE) tötet oder deaktiviert SARS-CoV-2

Ingwer: Die scharfe Knolle hemmt die Vermehrung von Viren

Haaröl gegen Haarausfall

Knoblauch bekämpft nachweislich Corona-Virus-Infektionen

Kurkuma kann sich als COVID-19-Prophylaxe e profilieren

Neroliöl aktiviert die Zirbeldrüse, die den Alterungsprozess aufhält

Oregano-Öl: bärenstarkes natürliches Antibiotikum

Polyporus: Antibiotika & Stimulanz für Herz, Nieren, Haut und Haar

Mit Quercetin rasch frei von COVID-19 und keine schweren Symptome

Shiitake-Pilz: Nerven und Darm beruhigende Vitamin-D-Quelle

Thapsia garganica: Die Karotte des Todes killt Krebs und COVID-19

IV. MODERNE SEUCHE: ÜBERSÄUERUNG DES KÖRPERS

Wie entsteht und äußert sich eine Azidose?

Säure bildende Ernährungs- und Lebensart

Was kann Natron für unsere Gesundheit tun?

V. EFFEKTIV ENTGIFTEN: WIE WIR SÄUREN LOSWERDEN

Die besten Lebensmittel zum Entgiften

Apfelessig reinigt und regeneriert den Körper

Cistus entgiftet, stärkt die Abwehrkraft und wirkt gegen SARS-CoV-2

VI. WIE WIR UNS SEELISCH UND MENTAL STÄRKEN

So atmen wir uns gesund und munter

Angst und andere antrainierte Denkmuster

Angst vor dem Ungewissen kann Panik und Atemnot auslösen

Singen und Lachen stärken das Immunsystem
Das Gedenken an unsere Ahnen als Kraftquelle
Gibt es einen Garant für ein glückliches Leben
Heilende Gedanken helfen dem Immunsystem

VII. SCHÖN BLEIBEN AUCH IN VERVIRTEN ZEITEN

Hausgemachte Haarschnitt- und -well-Kreationen
Gesichtsgymnastik strafft und durchblutet die Haut
Cellulite: Schluss mit den Beulen
Wie können wir den Alterungsprozess verzögern?

VIII. REZEPTE AUS DR. MEYERS GESUNDKÜCHE

Antipasti-Teller mit Oliven-Paste
Butterkürbis mit Spinat & Spiegelei
Crêpe Marianne (vegan)
Dinkel-Brötchen mit Kürbiskernen
Erbsen mit Süßkartoffeln
Frischkäse-Salat mit Dinkel-Fladenbrot
Frischkost-Quark
Gemüsekekuchen
Gemüsepfanne mit Pilzen und Süßkartoffeln
Guacamole mit Hüttenkäse
Kichererbsen-Frikadelle
Kohlrouladen mit Sojagranulat
Kraut-Ziegenkäse-Buletten
Lachsfilet mit Chicorée
Lachsforelle mit Chicorée
Mangold, Kürbis & Käsebrötchen

Matjes-Frischkost-Teller

Paprika-Curry mit Reis

Pizza American Style

Rettich-Bratlinge

Salat über gebackenem Ei

Sauerkrautbrot

Shiitake-Pilze mit Süßkartoffeln und Spinat

Shiitake-Pilze mit Mungosprossen

Zucchini-Schiffchen

Danksagungen und Schlussbemerkung

Literatur

Exkursion: Auf der Suche nach der Wahrheit hinter Corona

Apropos Wahrheit: Wundern Sie sich nicht, dass ich meine auf eigene Studien, Berichte von Verwandten, Freunden und Bekannten basierende Aussagen mit so vielen unabhängigen Studien belege. Vor allem, wenn sie beweisen, dass z. B. schon 44 Jahre vor der sog. Corona-Pandemie Wasserstoffperoxid (H₂O₂) in einer Konzentration von 3 % Corona-Viren inaktivierte. Und wie sie im Buch erfahren werden, haben auch viele andere Forscher rund um den Globus antivirale, meist natürliche Substanzen im Reagenzglas und am lebenden Organismus getestet.

**Und wie Goethe, einer unserer bedeutendsten
Dichter
und Naturforscher erkannte, muss man *das Wahre
immer wiederholen,
weil auch der Irrtum um uns her immer wieder
gepredigt wird.***



Vorwort

Als Autorin des Selbsthilfe-Heilbuchs „Stärke dein Immunsystem und heile dich selbst“ dürfen Sie erwarten, dass ich Sie über das Mobilisieren Ihrer körpereigenen Abwehrkräfte informieren werde. Vielleicht kann ich Sie auch durch meine Gesund-Küche und ein Anti-Angst-Management ermutigen, auf Leib und Leben zu vertrauen und ein weniger angstbesetztes Verhältnis zum Tod zu erlangen.

Die Motivation, mich dem Thema Immunsystem zu widmen, gründet in meiner Krankengeschichte. Von Kopf bis Fuß gegen Kinderkrankheiten, Seuchen und andere angsteinflößende Leiden immunisiert, bekam ich dennoch außer Kinderlähmung sämtliche Kinderkrankheiten. Schon als Säugling wurde mir wegen einer Lungenentzündung Penicillin verabreicht. Im Alter von fünf Jahren hatte ich bereits zwei Operationen hinter mir. Von Rachen-Mandeln und Appendix - zwei Organen des Immunsystems - befreit, löste in der Folge eine Infektion die andere ab. Da sie stets mit starkem Geschütz bekämpft wurden, litt ich unter Verdauungsproblemen, da Antibiotika wie allgemein bekannt die gesunde Darmflora zerstören.

Die Vertreter des parasitischen Hefepilz-Stammes *Candida albicans* nahmen überhand und raubten meinen Zellen die lebensnotwendigen Nährstoffe. Im Alter von 10 Jahren begannen sich meine Augenlinsen zu trüben. Mit 13 wurde ich am „Altersstar“ operiert. Nach einer Reihe von Star- und Nachstar-Operationen fing ich eine Lehre als Arzthelferin an. Vermutlich unbewusst, um etwas über die Hintergründe meiner maroden Gesundheit zu erfahren. Allerdings lernte ich in dieser Arztpraxis eher, den Status quo zu zementieren

bzw. meinen Giftlevel im Körper aufrechtzuerhalten: Ich rauchte im Wartezimmer, nachdem der Patientenansturm vorbei war und deckte mich mit kostenlosen Appetitzüglern und Entwässerungspillen ein, mit denen die Vertreter der Pharmaindustrie nicht zu geizen pflegten.

Die in mir brodelnde chemische Brühe resultierte im ersten Jahr meiner Volljährigkeit in einem Heuschnupfen der übelsten Sorte, den ich in Ermangelung besseren Wissens mit Antihistaminika zu unterdrücken versuchte.

In der Retrospektive mutet es gar nicht so merkwürdig an, dass ich mich nach einigen Berufsjahren über den zweiten Bildungsweg unter anderem auf die Psychologie verlegt habe. Denn Anfang der 70er Jahre wurde verstärkt Ursachenforschung psychosomatischer Erkrankungen betrieben und viel über dieses Thema diskutiert. Aber auch dort fand ich nicht des Rätsels Lösung.

Erst während meines ernährungswissenschaftlichen Studiums in den USA wurde mir klar, woran die meisten von uns wirklich erkranken: an Fehlernährung und einem ungesunden Lebensstil. Mittlerweile leiden die meisten Erwachsene an irgendeiner Form von Allergie bzw. degenerativer Erkrankung oder sind total übersäuert.

Während des Studiums besuchte mich Halima Neumann in Los Angeles. Die Gesundheitsexpertin kam zu ihrer Berufung, nachdem sie sich von einer schweren Krebserkrankung mit Spirulina, Papaya, Aloe Vera und Weizengras heilte. Sie machte mich mit der die Zellen regenerierenden und -erneuernden vitalstoffreichen blaugrünen Mikroalge näher vertraut. Bereits in der AIDS-Hilfegruppe in West Hollywood, wo ich freiwillig mitarbeitete, wurde Spirulina als Fleischersatz empfohlen. Durch Halimas Anregung kam mir die Idee, mit den rund 300 jungen Männern, die sich jeden Mittwoch in West Hollywood trafen, eine empirische Studie für meine

Dissertation zu erstellen. Vor allem, da Gustafson und Kollegen entdeckten, dass die Sulfon-Anteile der Glykolipide in Spirulina das *HIV* zerstören (1989).

Da wird es Sie sicher nicht wundern, wenn ich Ihnen gern nahebringe, dass Sie sich vorbeugend oder im Fall von beginnenden viralen Atemwegserkrankungen mit natürlichen anti-viralen Mitteln Erleichterung schaffen können. Und zwar rasch. Wenn ich z. B. heute in Corona-Zeiten von einem Supermarktbesuch komme und anfangs zu husteln - da kann mir freilich auch das Unterbewusstsein einen Streich spielen - nehme ich sofort einige Tropfen H₂O₂ oder kolloidales Silber (siehe Seiten 25 und 27) und einige Spirulina-Presslinge. Und schon ist das Husteln verschwunden. Mit diesen nebenwirkungsfreien Heilmitteln haben Sie quasi ein zweites Immunsystem installiert. Bieten Sie also besser einem eventuell sich bei Ihnen eingenisteten Virus weder Zeit noch Raum, da es sich sonst erbarmungslos vermehren wird. Denn wenn Sie gegen ein sich festgesetztes Virus nichts machen, hängt das Verhindern oder Verlangsamen des Viruswachstums zuallererst davon ab, wie stark Ihr Immunsystem ist. Ein starkes Immunsystem erkennt das Virus und wehrt es ab, bevor es die Gelegenheit hat, in Ihre Zellen einzudringen. Ein geschwächtes Immunsystem kann dies möglicherweise nicht leisten. Gleichwohl kann es in der Lage sein, das Virus zu identifizieren und zu stoppen, nachdem es in Ihre Zellen eingedrungen ist. Diese Arbeit leisten spezielle Immunzellen, wie etwa die großen Fresszellen (Makrophagen), Killerzellen, T-Zellen, B-Zellen usw.

Ist Ihr Immunsystem sehr geschwächt, kann es vielleicht nicht beides tun, wodurch sich das Virus schnell und unvermindert ausbreitet und so großen Schaden anrichtet, dass selbst ein medizinischer Eingriff eventuell nicht ausreicht, um Sie vor einem möglichen Organversagen zu schützen. Aufgrund dessen brauchen Sie unbedingt ein

starkes körpereigenes Abwehrsystem. Um stark zu sein, braucht es Nährstoffe aus der Nahrung, um die Immunzellen aufzubauen. Ernähren Sie sich nährstoffarm, kann es nicht optimal funktionieren. Die Spirulina-Alge ist das nährstoffreichste Lebensmittel der Welt, ein Füllhorn an Mikronährstoffen, die Ihr Immunsystem benötigt, inklusive antiviraler Substanzen (siehe Seite → ff.).

Falls Sie sich wundern, was es in diesem Buch mit dem Thema Schönheit auf sich hat: Das kam daher, dass ich auf das Ergebnis einer Studie aufmerksam wurde: Bei 87 % der Teilnehmer wuchsen durch die tägliche Applikation von Zwiebelsaft nach sechs Wochen wieder Haare. Da infolge von Stress büschelweise Haare ausgehen können, dachte ich, in stressigen Zeiten von Corona-Maßnahmen könnte Sie diese Information interessieren. Doch da ich die Prozedur kein 2. Mal machen wollte und ein Rezept für eine angenehmere Anwendung fand (siehe Seite →), verzichte ich auf die Zwiebelkur im Buch. Sie können sie ja selbst testen, indem Sie online gehen:

<https://www.instyle.de/beauty/vollere-haare-mit-zwiebelsaft>

Über diesen Impuls hinaus durfte ich vor Jahren zum Großteil holistisch arbeitende Kosmetikerinnen im deutschsprachigen Raum für ein Buchprojekt interviewen, das Bob Hartmann, Chef von *Deynique* und *Cosmetic World* initiierte. Dabei konnte ich Interessantes über Wellness, Body-Alignment, Entsäuerung, Schmerz- und Hautbehandlungen sowie Gesichtsmuskelstärkung lernen. Da dachte ich, es wäre in diesen *vervirten Zeiten* besonders wichtig, in allem, was Gesundheit und Schönheit angeht, selbst Hand an sich legen zu können. Vor allem, wenn Quarantäne zwingend geboten ist oder Schönheits- und Frisiersalons geschlossen bleiben müssen. Es wäre ja auch schade, wenn die wertvollen Tipps der erfahrenen Schönheitspflegerinnen brachlägen.

.. Des Weiteren können Sie den Rezept-Teil des Buches als Quelle supergesunder und für Ihre Figur förderlicher Gerichte nutzen.

Einleitung

Dieses neue Selbsthilfe-Heilbuch für den perfekten Immunschutz informiert Sie in Teil I über die Gründe unseres gegenwärtig schwächer werdenden Immunsystems. Erwartungsgemäß erfahren Sie natürlich auch, was Sie tun können, um Ihre körpereigene Abwehrkraft zu unterstützen. Weiter finden Sie eine Liste von Krankheitszeichen, die auf einer Immununterdrückung beruhen können.

Dem II. Teil entnehmen Sie, wie Sie Ihr Immunsystem gezielt stärken können, beginnend mit Basen bildenden Lebensmitteln und Lebensweisen. Auch erfahren Sie etwas über Aufkommen und Verbreitung humaner Corona-Viren mit entsprechenden Erkrankungen. Ferner können Sie sich über bereits getestete Arzneimittel gegen Covid-19 und fünf angeblich noch in diesem Herbst verfügbaren Drogen informieren.

Teil III klärt Sie über Heilpilze und andere Pflanzen auf, z. B. wie deren Blätter, Wurzeln, Beeren oder Kerne Ihnen zur Regeneration und Verjüngung verhelfen können. Einige davon sind schon gegen SARS-CoV-2-Viren erfolgreich eingesetzt worden.

In Teil IV erfahren Sie, wie durch Fehlernährung, Stress und Bewegungsmangel Ihre Körperflüssigkeiten übersäuern.

Der V. Teil informiert Sie über die Entgiftung des Körpers mit den besten Lebensmitteln, um Ihre Säuren, also die angesammelten Schadstoffe loszuwerden.

Teil VI weist Sie in Praktiken zur körperlichen, seelischen und mentalen Stärkung ein, beginnend mit Atemtechniken, dem Erkennen individueller Angst und anderen antrainierten Denkmustern. Sie können unter anderem das Glück finden,

durch Singen Ihre Abwehrkraft stärken sowie heilende Gedanken und das Erinnern an die Toten als Kraftquelle nutzen.

In Teil VII geht es um das Verzögern des Alterungsprozesses und um die Schulung Ihres autodidaktischen *Know Hows*, damit auch in Krisenzeiten Ihre Haut, Haare, Muskeln und Gewebe *in shape* bleiben.

Und last but not least zeigt Ihnen Teil VIII, wie rasch und einfach Sie die Rezepte aus Dr. Meyers Gesundküche nachkochen können.

I. DAS WUNDER DER KÖRPEREIGENEN ABWEHR

Ist unser Immunsystem intakt, schützt es uns vor Krankheitskeimen und Umweltgiften. Die gesunde Darmflora trägt wesentlich zum Funktionieren unseres Immunsystems bei. Unsere Darmbakterien helfen nicht nur beim Verwerten von Nahrungsbestandteilen. Wenn wir z. B. etwas Verdorbenes essen, verhindern sie auch, dass sich Krankheitserreger ausbreiten können. Ein gesundes Mikrobiom ist daher die Basis für ein intaktes Immunsystem.

Sind wir erkältet, kämpft unser Immunsystem gegen unerwünschte Erreger und den Keimen geht es an den Kragen, sodass Bakterien, Viren und Parasiten nur noch harmlose Kerlchen sind. Da unser Körper voller Giftstoffe ist und ständig damit konfrontiert wird, ermittelt und neutralisiert das Immunsystem auch Schadstoffe aus der Nahrung und Umwelt und scheidet sie zum größten Teil aus. Ebenso gelingt ihm der Kampf gegen Krebszellen, die wir uns hin und wieder zuziehen, z. B. bei Ernährungsfehlern, in Schocksituationen oder wenn wir unter permanentem Stress stehen.

Gründe für ein generell schwächer werdendes Immunsystem

In den vergangenen siebzig Jahren versuchten die Menschen, sich an unnatürliche Substanzen in Nahrung und Umwelt anzupassen. Unser Körper ist aber entsprechend seiner genetischen Ausstattung auf in Licht, sauberer Luft und Sonne gereifte und schonend zubereitete **Lebensmittel** angewiesen. Doch unsere heutige Nahrung besteht größtenteils aus „toter Materie“.