

10 Punkte, die erweiterte Rezeptur, zur Stärkung des Immunsystems, Prävention, und Krebsbehandlung in der Selbsthilfe:

Folgende Filme sollten im Vorfeld gesehen werden um die nachfolgenden Informationen besser einordnen zu können:

Ernaehrung, gesundes Leben Block 1
(da geht es um die Tagesernährung und nachmittags frühstücken)
<https://www.youtube.com/watch?v=YELM5OJSTrQ&t=438s>

dann noch:

Vitamin D Film, der die Angst vor höheren Dosen nimmt. bitte auch Angehörige informieren, dass Vitamin D sehr wichtig ist!
<https://www.youtube.com/watch?v=Ghi2hzGBSZw&t=24s>

Weil es gerade aktuell ist: Polio wurde durch DDT ausgelöst.
Die Reportage über Polio:
https://vimeo.com/235734339?fbclid=IwAR2MjtFVOPmLi_LN4nI3Q1LZSiQ9IH9mhRwb7OS3fsVvYXCI2jtB6uRug9Q

„Wir impfen nicht“: als Grundregel gilt: Hat man Chlordioxid, (MMS/CDL) zur Hand, sollte man niemals impfen und niemals Antibiotika einnehmen!
<https://www.youtube.com/watch?v=ZVh4QaDmXB8>

Der Fastenfilm, der die Vorteile des Fastens aufzeigt, und besonders bei der Krebsbehandlung eine tragende entscheidende Rolle spielt!
<https://www.youtube.com/watch?v=epMRBGKtIly&t=45s>

Hier der 10 Punkte Plan. Mit den Links, die man anklicken kann, um die Dateien herunter zu laden, oder die Filme zu sehen. Immunstärkende Maßnahmen sind die wirksamsten, gegen alle Erkrankungen, nicht nur Gürtelrose oder Krebs, doch besonders bei diesen Erkrankungen. Bitte einen Zettel bereitlegen und zu jedem Punkt, Dokument, Video eigene Notizen machen um den Überblick zu behalten

Ich werde oft gefragt, was man tun könne, wenn man noch gesund ist, um diesen Zustand zu erhalten. Die Antwort ist einfach: „natürlich leben“! Im Prinzip sind unsere Maßnahmen, die bei verschiedenen Beschwerden bis zu der Krebsbekämpfung eingesetzt werden, auch die, die unsere Gesundheit erhalten und die auch im Erkrankungsfall eingesetzt werden. Ich liste einige Punkte auf, die sich als besonders wertvoll erwiesen haben. Die Reihenfolge ist keine Wertung, alle sind gleich wichtig!

Mein Infoserver: <http://johann.dokusammlung.de/> (mit email, Telefon und Bankdaten)
Die Videoliste: http://johann.dokusammlung.de/meine_yt_videos.html
Unser Gesundheitsportal: <https://seigesund.net/index.php/>

Darauf sind alle meine Dokumente zu finden. Bitte herunterladen und am eigenen Gerät speichern. Sind ja nur kleine Textdateien. Aber so sind sie sicher. unsere Informationen aus der Selbsthilfe werden oft gelöscht. Wir bringen die Industrie um ihre Umsätze. Mit gesunden Menschen ist kein Geschäft zu machen und das mögen die gar nicht.

Die Videoliste bietet alle Youtube Videos zu den einzelnen Themen.

Das Gesundheitsportal ist eine Sammlung an Informationen und Erfahrungsberichten, in Gruppen gegliedert, bietet die Möglichkeit Fragen zu stellen und Antworten einzusehen, „Kontakte mit Betroffenen

aufzunehmen.

1) Bewegung: täglich 2x 30 Minuten lang schwitzen durch Muskularbeit. Wir brauchen den erhöhten Stoffwechsel, für die Arbeit des Immunsystems, damit Depressionen abgebaut werden und der Stress verschwindet. Auch für Reparaturarbeiten des Körpers die über den normalen Stoffwechsel hinausgehen, ist zusätzliche Energie erforderlich! Ausserdem bekommen wir bis zu 10x mehr Sauerstoff in den Körper und atmen CO₂ aus, und entsäuern uns damit. Bis zu 60% der Entsäuerung, die sich aus unserem Stoffwechsel ergibt, läuft über die Atmung. So werden die Stoffwechselfvorgänge und das Immunsystem unterstützt.

Einreiben mit Mg+DMSO+ Bor erhöht die Leistungsfähigkeit, die wir für Fitness und damit für unser Immunsystem benötigen. Muskelaufbau und Erhaltung werden damit deutlich unterstützt. Muskelkater weitestgehend vermieden. Wir geben dem Körper auf diese Weise Magnesium, ohne den Verdauungstrakt zu belasten.

DMSO+MGÖI+B

http://johann.dokusammlung.de/dateien/Selbsthilfe_Magnesiumoel_DMSO_Borax.doc

..und hier der Film: MgOel DMSO Bor

<https://www.youtube.com/watch?v=cX3CXJ3pD1M&t=457s>

Bitte beachten: die äußere Fitness ist auch das Spiegelbild unseres Immunsystems. Wenn wir zB 3 Kilometer laufen können, kann unser Immunsystem auch so viel. Schaffen wir es nur von der Küche ins Schlafzimmer, kann unser Immunsystem auch nicht mehr. Als Grundmaß bzw Faustregel: Ein gesunder Mensch sollte 5 km laufen können, (30-40 Minuten) Oder Äquivalent 1 h (ca 20-25 km Radfahren)

Die Bewegung liefert die für die Reparaturen nötige Energie, Den erforderlichen Sauerstoff und entsorgt die Stoffwechselsäuren über die Atemluft. Ruhepuls und 15 Atemzüge per Minute reichen leider nicht!

wir benötigen eine Puls von 100 oder mehr, und etwa 30-45 Atemzüge pro Minute, um dem Körper ausreichend Energieressourcen für Reparatur und Heilung zur Verfügung zu stellen.

Zur Unterstützung von Gelenksproblemen bei Gelenkschmerzen, Beschwerden mit Knochen und Gewebe nehmen wir auch **2-4g MSM (Methylsulfonylmethan)** täglich, mit etwas Flüssigkeit ein. Der **organische Schwefel** wirkt auch schmerzstillend, während er beim Aufbau hilft. Gemischt mit Vitamin C ist er nicht so bitter. Ich fülle ihn in Kapseln, #01 oder#00, von denen ich 6-10, je nach Dringlichkeit, täglich nehme.

2) Borax:

Unerlässlich für die Kalzium Veranlagung und viele Abläufe im Körper. Wenige Tage nach Beginn der Borax Einnahme, hört der Kalzium Verlust im Urin auf, und der Körper beginnt, Verkalkungen aufzulösen. In den ersten Tagen (manchmal auch Wochen) kann es dadurch verstärkte Gelenkschmerzen geben. Nicht verzagen deswegen, eventuell am Beginn einen Tag aussetzen. Hier die Info: (darin wird auch die Entkalkung der Zirbeldrüse erklärt)

http://johann.dokusammlung.de/dateien/Selbsthilfe_Borax.doc

Aus der 8g/l Boraxlösung (in warmem, destilliertem Wasser gelöst) **30 ml täglich**, zu jeder kalten oder warmen Flüssigkeit, oder pur, egal wann. Auch hier gilt: Bewegung der schmerzenden Gelenke ist gut, am besten in heissem Wasser, (41 Grad) nur mäßige Belastung! Überbelastung ist schlecht, besonders in der Heilphase. Rotlicht, (Infrarot) eignet sich ebenfalls, um die Regionen gut zu überwärmen. Je länger, umso besser!

3) Ernährung + Effektive Mikroorganismen:

Wichtig ist das geraspelte, rohe, strukturierte Gemüse, von der Menge her darmfüllend (!) mit ausreichend Fasern. Nur die Struktur des ROHEN Gemüses reinigt die Darmzotten mechanisch und verdrängt die Fäulnisbakterien. Gleichzeitig ernährt und bevorteilt es unser gesundes Mikrobiom. Grünes, rohes Gemüse liefert dann auch ausreichend Magnesium. Gekocht wird das Magnesium festgelegt und ist nicht mehr so gut verfügbar und verwertbar. Bio Gemüse muss nicht geschält werden. Es wird mit der Schale gerieben! Im Blattwerk ist mehr an Vitaminen enthalten, als in der Knolle! Also Kohlrabiblätter, Rettichblätter mit essen. Sellerie bürsten und mit Schale raspeln, etc. Hier die Info:

http://johann.dokusammlung.de/dateien/Selbsthilfe_Ema.doc

Der Film zum Gemüse:

<https://www.youtube.com/watch?v=YeWT4zuGn00>

20-40 ml täglich zu geraspelttem , rohem Gemüse, zwischen dem Essen kleinweise einnehmen.

Ernährung frei von Zucker und frei von Mehlprodukten! (Einkorn, Urkorn, Dinkel ist okay)

Für Erwachsene: Wenn möglich täglich bis nach Mittag nichts essen, erst gegen 16h.

Hier wird das erklärt:

http://johann.dokusammlung.de/dateien/Die_Rolle_von_Zucker_und_die_24h.docx

http://johann.dokusammlung.de/dateien/Erfahrungsbericht_Fasten.docx

Eine Woche fasten wäre sehr hilfreich. Wenn das "Tagesfasten" gut funktioniert, kann man das „Frühstück um 16h“ auslassen und einige Tage ohne Essen anhängen. 7Tage wären optimal, 2 x im Jahr. So kurze Fastenzeiten sind unbedenklich und wunderbar wirksam.

4) MMS/CDL Chlordioxid, um damit auf unschädliche Weise Erreger Beteiligung auszuschließen.

Hier die Selbsthilfdatei zum Herunterladen: (kleines Taschenbuch)

http://johann.dokusammlung.de/dateien/Selbsthilfe_CD_L_MMS_Chlordioxid.doc

[Hier die 3 Filme zur Information: bitte in dieser Reihenfolge ansehen](#)

1) https://www.youtube.com/watch?v=BSF_NbthfUE

2) <https://www.youtube.com/watch?v=Fyt8qRPjh64>

3) https://www.youtube.com/watch?v=mE4II5WO_tg&lc=z12jcrxqbtvjxf2lk234g5ainsb5jhllh

Die Kur besteht aus der **STEIGERUNG** (muss danach etwa 6 Monate nicht wiederholt werden) und aus der **GEHÄUFTEN EINNAHME** (die kann man nach der Steigerung beliebig oft wiederholen)

Hier als Auszug der kurze Anwendungsverlauf:

morgens - mittags - abends

Die **STEIGERUNG**: (erstmalig, dann innerhalb von 6 Monaten nicht mehr nötig)

1. Tag 3x1ml CDL (oder 3 x 1 Tropfen MMS) 120 ml Wasser +1 ml DMSO.

2. Tag 3x2ml CDL (oder 3 x 2 Tropfen MMS) 120 ml Wasser +1 ml DMSO.

3. Tag 3x2ml CDL (oder 3 x 2 Tropfen MMS) 120 ml Wasser +1 ml DMSO.

4. Tag 3x3ml CDL (oder 3 x 3 Tropfen MMS) 120 ml Wasser +1 ml DMSO.

5. Tag 3x3ml CDL (oder 3 x 3 Tropfen MMS) 120 ml Wasser +1 ml DMSO.

6. Tag 3x4ml CDL (oder 3 x 4 Tropfen MMS) 120 ml Wasser +1 ml DMSO.

7. Tag 3x4ml CDL (oder 3 x 4 Tropfen MMS) 120 ml Wasser +1 ml DMSO.

Mit DMSO wird eine erhebliche Wirkverstärkung erreicht! Auch wenn man ein wenig davon riecht, diesen Bonus nicht verschenken!

Wenn Übelkeit auftritt oder Durchfall, oder Kopf und Gliederschmerzen, einen Tag aussetzen und dann dort weitermachen wo man aufgehört hat. Diese Beschwerden werden nicht vom Chlordioxid verursacht,

sondern laut Berichten der Selbsthelfer, von abgestorbenen, abgetöteten Kleinstregern und deren Resten!
Der Körper benötigt Zeit, um das auszuleiten.
Meist reicht ein Tag, um die Symptome abklingen zu lassen.
Dann setzt man fort wo man aufgehört hat.
Gibt es keine Erreger im Blut, und auch keine zu oxidierenden Schadstoffe, kann man fast beliebige Mengen Chlordioxid einnehmen ohne auch nur die geringsten Symptome zu bemerken.
Die Darmflora wird nicht erreicht, weil Chlordioxid vorher ins Gewebe diffundiert.

**Die „GEHÄUFTE“ (häufige Anwendungen in kurzer Zeit) Einnahme ist die eigentliche Kur!
Am darauf folgenden Morgen, drei Stunden lang, alle 30 Minuten**

**3 ml CDL (oder 3 Tropfen MMS) in 120 ml Wasser + 1ml DMSO nehmen.
Also 6 x hintereinander. Damit ist die Kur beendet.**

Innerhalb von 3-6 Monaten muss die Steigerung nicht erneut durchgeführt werden, wenn man Chlordioxid anwenden will. Man beginnt einfach mit 1-3 Einnahmen alle halbe Stunde, wie oben beschrieben, und steigert das in den Tagen wieder bis zu 6 Einnahmen hintereinander.
Eine beliebte Einnahme Variante ist auch, Chlordioxid über die Mundschleimhaut zu übertragen. Dabei wird die mit Chlordioxid vorbereitete Flüssigkeit schluckweise 3-5 Minuten im Mund gehalten und dann entweder geschluckt oder ausgespuckt. 10 Minuten später nimmt man den nächsten Schluck, bzw. den nächsten Mund voll.

Bei Borreliose wird die gehäufte Einnahme in größer werdenden Abständen wiederholt.
Also nach 3 Tagen, nach 1 Woche, nach 2 Wochen nach 1 Monat.... und dann nur mehr alle 6 Monate. Es kann lange dauern, bis alle eingebauten Erreger Dauerformen freigesetzt wurden und erfassbar sind. Darum die Wiederholungen.

EINREIBUNGEN: CDL und DMSO, 1:1 gemischt, (wird beim Mischen warm) kann benützt werden, um über die Haut zu applizieren, oder um die Haut selbst zu behandeln.
Wenn man MMS aktivieren und zum Einreiben verwenden will, kommt zu jedem aktivierten Tropfen 1 ml Wasser und das Ergebnis wird 1:1 mit DMSO gemischt. (zu MMs kommt also etwas Wasser dazu, damit es nicht zu konzentriert ist.
Gibt es Unverträglichkeiten, Rötungen oder Juckreiz, kann man der Mischung nachträglich etwas Wasser zugeben.
Bei Schnupfen gilt ebenfalls, CDL+DMSO 1:1 gemischt und eingetropf. Bei MMS kommt nach dem aktivieren 1 ml Wasser pro aktiviertem Tropfen dazu. Dann hat man etwa die Dichte von CDL und das kann dann 1:1 mit DMSO gemischt und verarbeitet werden.

DAS VIRENPROTOKOLL: Der Tatsache, dass Viren fortwährend aus den befallenen Zellen freigesetzt werden, tragen wir Rechnung, indem wir dafür sorgen, dass ständig Chlordioxid im Körper vorrätig ist.

Wir stellen gleich eine größere Menge her:

12 aktivierte Tropfen MMS, (2 Minuten aktivieren) [oder 12 ml CDL] (12 akt. Tropfen = 12 ml CDL)
+ 500 ml Trinkwasser
+ 4 ml DMSO

Davon nehmen Selbsthelfer alle 30 Minuten einen Schluck in den Mund und halten ihn 3 Minuten lang im Mund, dann kann er ausgespuckt werden. Das ist alles. Das Chlordioxid diffundiert über das Gewebe ins Blut, und wird im Körper - von uns unbemerkt - verteilt. Trifft es auf Viren als Reaktionspartner, zerfällt Chlordioxid und oxidiert das Virus. Eine erhöhte Verteilung ergibt sich, wenn man einen Schluck runterschluckt, und dann einen im Mund behält. Alle 30 Minuten, bei akuter Infektion auch alle 20 Minuten. Dieser Vorrat reicht für mehrere Stunden und ist auch ungekühlt in einer Braunglasflasche bis zu 2 Tage haltbar. Bei einer akuten Infektion wird die Einnahme fortgesetzt, bis keine Symptome mehr merkbar sind, das kann 2h dauern aber auch 3 Tage, je nach Befallsdruck und Stärke des Immunsystems.

Im Falle von Schnupfen kann die Nase mit einem Gemisch aus CDL+DMSO 1:1 eingetrofft werden.

(Bei MMS: 1 Tropfen aktiviert, +1 ml Wasser +1 ml DMSO) Dadurch erreicht man meist augenblickliche Besserung. Die Viren in den Schleimhäuten werden in ihrer Ausbreitung behindert. Es riecht eine Zeit lang alles dezent nach Chlordioxid, doch die Geruchsinne sind hinterher meist sensibler, das heisst, der Geruchssinn verbessert sich.

Eine einzelne Dosis für gelegentliche Einnahme wäre:

3 aktivierte Tropfen MMS (1 Minute warten) [oder 3ml CDL]

120 ml Wasser

1 ml DMSO

Wenn das Körpergewicht unter 60-80 kg liegt, werden die Mengen angepasst. Also halbiert oder gedrittelt.

5) DMSO zur Info was DMSO kann. Beachtet bitte Dr. Hartmut Fischers Beiträge auf YouTube zu DMSO! http://johann.dokusammlung.de/dateien/Selbsthilfe_DMSO.doc

6) **Vitamin D** täglich etwa 20.000IE

Vitamin K2 täglich 200 Mikrogramm.

So lange, bis 60-90 ng im Blut erreicht sind. Bei Mangel dauert das einige Monate. Dann kann man immer wieder einen Tag aussetzen. Bei unbedecktem Aufenthalt in der Mittagssonne, von 10:30 bis 14:30, wenigstens 2 Stunden lang, erzeugt unsere Haut bis zu 30.000 IE. An diesem, und am nächsten Tag muss nichts eingenommen werden.

Bei Krebs erhöhen wir auf 120 bis 150 ng, wobei anfangs, 1-2 Wochen, bis zu 100.000IE genommen werden, um möglichst schnell den hohen Level zu erreichen!

7) Drei sehr wichtige pflanzliche Stützen in der Selbsthilfe:

Jiaogulan, das „Kraut des ewigen Lebens“ der Chinesen (Blutdruck, Regulation)

und **Moringa**, eine sehr gehaltvolle Pflanze aus den Tropen. (Aminosäuren Phytohormone)

sowie **Brahmikraut und Gotukolakraut** (Gedächtnisleistung, Alzheimer, Nerven)

Info über Jiaogulan http://johann.dokusammlung.de/dateien/Selbsthilfe_Jiaogulan.docx

Info über Moringa: http://johann.dokusammlung.de/dateien/Selbsthilfe_Moringa.docx

Info über Brahmi und Gotukola http://johann.dokusammlung.de/dateien/Selbsthilfe_Brahmi.docx

Und bei Störungen der Merkfähigkeit und des Gedächtnisses, setzen wir Brahmikraut und Gotukolakraut ein, beide werden in Indien für die Behandlung aller Geistsschwächen eingesetzt. Amerikanische Schüler nehmen es als Geheimitipp, um die Lernfähigkeit zu fördern, was nach 14 Tagen Einnahme im klinischen Test bewiesen wurde.

8) Kolloidales Silber (KS) in besonderen Fällen:

Bei Bronchitis: Um die Luftseite der Lunge zu erreichen, kann man KS im Verdampfer vernebeln und einatmen. Dadurch werden eventuell dort befindliche Erreger gestört oder zerstört. Oft bringt das bei Atemproblemen Abhilfe, oder reduziert auch die Schleimbildung. Anfänglich kann eine verstärkte Schleimbildung eintreten.

Wesentlich ist der Verzicht auf Zucker und Mehlprodukte mit Kleber Eiweiss, diese wirken nämlich stark schleimfördernd.

Man nimmt also 10 ml KS (oder was halt zum Betrieb des Ultraschallverdampfers unbedingt nötig ist) und atmet den austretenden Dampf 5-10 Minuten tief ein. Bei professionellen Geräten reichen oft schon 3 Minuten, Bei Zimmer Verdampfern eben die 5-10 Minuten. Mehr hat bis jetzt noch nie geschadet. KS kann im Internet geordert werden. Man wählt nicht mehr als 100 ppm Konzentration. (25 bis 100 ppm) Wir arbeiten mit selbst hergestelltem (ionic pulser) und etwa 25 bis 75 ppm.

Wir nehmen KS bei Entzündungen der Blase und der Harnwege, weil dort Chlordioxid wegen der meist guten Filterwirkung der Nieren nicht ausreichend hinkommt. Auch bei Gürtelrose und anderen Erkrankungen ist KS hilfreich. (auch Einreibungen gemeinsam mit Chlordioxid)

Anwendung: 30 ml KS (25-100ppm) 1 ml DMSO 5 Minuten im Mund halten, dann schlucken. Kann bei Vireinfektion täglich 2x bis zu 2 Wochen wiederholt werden.

KS wirkt länger im Körper, auch wenn es nicht so spontan stark wirkt, wie Chlordioxid. Eine abwechselnde Einnahme mit Chlordioxid ist daher in kniffligen Situationen hilfreich.

Anschließend ist die Darmflora mit EMA + rohem Gemüse wieder herzustellen, wie es beim Punkt 3, Ernährung, beschrieben ist.

9) Entgiftung mit Zeolith und Kieselgur. Bei der Einnahme von Chlordioxid ist es ratsam, auch Zeolith und Kieselgur abwechselnd, einzunehmen, damit oxidierte Schadstoffe gebunden und ausgeschieden werden können. Also auch tagsüber nehmen.

Ohne Chlordioxidkur wird Zeolith nur abends genommen, mit ausreichend Wasser.

Die Datei mit der Beschreibung:

[http://johann.dokusammlung.de/dateien/Selbsthilfe Zeolith Kieselgur Koriander Chlorella.doc](http://johann.dokusammlung.de/dateien/Selbsthilfe_Zeolith_Kieselgur_Koriander_Chlorella.doc)

10) Die seelische Komponente: Als Sympathikus und Parasympathikus werden Teile unseres vegetativen Nervensystems bezeichnet. Parasympathikus ist im Gegensatz zur aktiven Sympathikus, eine inaktive, stressfreie Ruhe und Regenerationshaltung, in der unser Körper, die ihm Ur-eigenen Reparaturmechanismen in Gang setzen kann. In unserem lauten und stressigen Alltag, sind wir durch innere sowie durch äußere Einflüsse nahezu ausschließlich im Sympathikus (Bereitschaftsmodus), dadurch wird unsere Regeneration stark behindert, teilweise sogar gänzlich blockiert. Ein Umdenken, sowie ein kritische Blick auf sich Selbst und sein Umfeld ist also zwingend nötig.

#####