

Bescherm jezelf tegen de Griep

Wat is een Griep?

Griep wordt veroorzaakt door een virus. Dit virus verspreidt zich via de lucht en wordt overdragen door druppeltjes snot, slijm en speeksel.

Als het griepvirus overal identiek is, waarom worden sommige mensen ziek en andere niet? Het is duidelijk dat er een verschil moet zijn tussen mensen die ziek worden en de mensen die gevrijwaard blijven van griep. Dit verschil is gelegen in ons immuunsysteem en onze weerstand .

Welke ingrediënten zijn te vinden in ons lief antigriep vaccin?

Elke gevaccineerd persoon krijgt onder andere de volgende 'snoepjes' binnen:

- Ethyleen glycol = antivries;
- Phenol = een desinfecteringsmiddel;
- Formaldehyde = kankerverwekkende stof;
- Aluminium = deeltjes die je hersencellen aantasten;
- Thimerosal = desinfecteringsmiddel, tast je immuunsysteem aan en veroorzaakt hersenbeschadiging;
- Neomycin & Streptomycin = antibiotisch en geeft allergische reacties.

Meer ware feiten (geen gecontroleerde massamedia feiten) over vaccinatie kun je o.a. [hier](#), [hier](#) en ook [hier](#) vinden; wetenschappelijke bewijzen zijn o.a. [hier](#) na te lezen.

Wat zijn de verschijnselen van een griep?

- ~ Koorts
- ~ Moeheid
- ~ Spier-/ keel-/ bot-/ gewrichtspijn
- ~ Droge hoest
- ~ Rillingen
- ~ Snot

Griep is alleen dodelijk voor mensen met een (sterk) verzwakt immuunsysteem. 'Gezonde' mensen die overlijden na een griep zijn mensen die al een slecht afweersysteem en een (zeer) zwakke weerstand hadden.

Waarom gaan meer mensen dood van de griep in de herfst en de winter?

Door een gebrek aan direct zonlicht in deze jaargetijden wordt het niveau van vitamine D in onze lichaam lager waardoor onze weerstand verzwakt.

Voordat we besluiten tot toediening van een vaccin [Tamiflu](#), Oseltamivir, Relenze (etc. etc. ik kan eindeloos doorgaan), bleekmiddel en/of andere giften (die de farmaceutische industrie ons graag wil verkopen!) is het zeer verstandig om na te gaan wat we zelf kunnen doen om ons immuunsysteem en onze weerstand te versterken en te helen.

Wanneer je weerstand kunt bieden aan de misleidende informatie van de farmaceutische industrie en de hersenspoeling door de overheid en media, dan kun je eerlijk onderzoeken wat te doen om je weerstand tegen een ziekte (in dit geval de griep) te verhogen.

Wat kunnen we doen? Het antwoord luidt: VEEL!

1. Verhoog je immuunsysteem en weerstand door drastische vermindering van je suikerconsumptie. Elke lepel suiker vernietigt de neutrofielen: de [witte bloedcellen](#) die zich opofferen in het gevecht tegen de invasie van het griepvirus.
2. Stop met melk en de consumptie van melkproducten. De 'witte moordenaar' is zeer schadelijk voor het immuunsysteem en de weerstand van ons lichaam. Je keelcellen zijn de eerste die worden aangesproken. Het is een feit dat er geen [streptokokken](#) keelontsteking ontstaat zonder dat een consumptie van melkproducten hieraan is voorafgegaan. [Hier](#), [hier](#) en ook hier kun je de schadelijkheid van melk(producten) nalezen.
3. Gebruik de volgende bekende, efficiënte en natuurlijke virusremmers:
 - a. 3-6 verse tenen knoflook per dag
 - b. 1 theelepel geelwortel per dag
 - c. Koud geperste kokosolie (biologisch), 2 eetlepels 's ochtends en 2 el. 's avonds.
Ja, de koud geperste [kokosolie](#) is een compassieloze virusmoordenaar!
4. Laat de televisie niet meer bepalen wanneer je gaat slapen. Zorg ervoor dat je voldoende rust- en slaaptijd per dag krijgt. Een van de meest schadelijke resultaten van onze cultuur is een chronisch gebrek aan rust en slaap en is alsmede een veroorzaker van onze slechte slaapkwaliteit. Weinig slaap = slechte weerstand.
5. Was je handen met zeep of een ontsmettingsmiddel iedere keer nadat je in contact bent geweest met een object of in een (openbare) ruimte die veelvuldig wordt gebruikt door mensen: supermarktkarretjes, geldautomaten, liften, openbaar vervoer, scholen, bibliotheken etc etc. Onze handen zijn de landingsbaan van de virussen samen met onze ogen, oren, mond en neus.
6. Waterstofperoxide 3%! Ja, je heb het goed gelezen, gewoon de [waterstofperoxide](#) 3% die je tegen een paar euro's in de Kruidvat kunt kopen. Van je arts of de farmaceutische industrie zal je nooit de positieve werkzaamheid van waterstofperoxide te horen krijgen omdat er voor hen geen winst te behalen valt.
Er zijn 2 manieren waarop waterstofperoxide kan worden gebruikt:
 - a. Preventief. Wanneer je je zult begeven in een ruimte of plek waar veel mensen samenkomen (winkelcentrum, festival, luchthaven, kerk oid): giet 3 druppels in elke gehoorgang. Waarschijnlijk zal je een bruisend geluid ervaren; na een minuut herhaal je de handeling maar dan in het andere oor, wacht vervolgens nog een minuut en ga naar je 'uitje'.
 - b. Bij griepverschijnselen. We beginnen met 3 - 4 druppels per oor elke 2 uur tot max. 4 keer per 24 uur.

Trouwens: de behandeling met waterstofperoxide is heel oud. Al in 1928 werd het door Dr. Richard Simmons ontdekt. Zijn methode heeft veel aanhang gekregen, onder hen zijn twee voormalige ministers van Volksgezondheid van Israël te vinden. Meer over de voordelen van de behandeling met waterstofperoxide kun je [hier](#) lezen.

7. Drink dagelijks het sap van 1 citroen met lauw water.

8. Gebruik 50 mg zink per dag gedurende een dag of 5. Als je een droge huid krijgt of je voelt een onaangenaam gevoel in je buik dan is dit een teken dat je 'zink-opslagruimte' meer dan voldoende is gevuld. Stop er dan mee.
9. Als je niet weet wat je niveau van vitamine D is in je lichaam, neem dan **2000 units** per dag gedurende 3 weken. Word niet angstig en laat niemand je bang maken met een verhaal over de gevolgen van een teveel aan vitamine D. Gebruik je **ziekteverzekering** om het niveau van vitamine D in je lichaam te controleren. Een gezond niveau is 30+ nanogram per milliliter.

Nog een laatste tip:

Er is nog iets waar we rekening mee kunnen houden nl. met het **zuur-base-evenwicht**.

Virussen en kankercellen verdragen geen basenoverschot, ze houden van een zuuromgeving. Daarom zullen we ze ernstig pesten door de volgende gewoonte:

Neem 2 keer per dag een ½ theelepel soda bicarbonaat + 1 eetlepel bio appelazijn in een ½ glas water. We worden de terminators van de griepvirussen!