

Πως να νικήσετε τον ιό H1N1 της γρίπης των χοίρων με Φυσικό τρόπο.

Υπό: Eileen Fauster*.

Για να αποφευχθεί η διάδοση του ιού H1N1 της γρίπης των χοίρων, η επιδείνωση των συμπτωμάτων και η ανάπτυξη των δευτερογενών λοιμώξεων, μπορούν να εφαρμοσθούν μερικές πολύ απλές, φυσικές και ανέξοδες πρακτικές.

Οι κύριες πύλες εισόδου είναι τα ρουθούνια και το στόμα / λαιμός. Σε μια παγκόσμια επιδημία αυτού του τύπου, είναι σχεδόν αδύνατο να αποφευχθεί το να έρθετε σε επαφή με τον H1N1, παρόλες τις προφυλάξεις. Γιαυτό, πρέπει να δοθεί έμφαση στο πώς να προληφθεί η διάδοση του H1N1.

Πρόληψη της διάδοσης (διασποράς):

1. Συχνό πλύσιμο των χεριών (τονίζεται πολύ σε όλες τις επίσημες ανακοινώσεις).
2. «Τα χέρια μακριά από το πρόσωπο». Αντισταθείτε σε κάθε πειρασμό να αγγίξετε οποιοδήποτε μέρος του προσώπου (εκτός αν θέλετε να φάτε, να κάνετε μπάνιο ή να ...χαστουκίσετε).
3. Γαργάρα δύο φορές την ημέρα με χλιαρό αλατόνερο (χρησιμοποιείστε Listerine αν δεν εμπιστεύεστε το αλάτι). Ο H1N1 κάνει 2-3 ημέρες μετά την αρχική λοίμωξη στον λαιμό / ρινική κοιλότητα για να πολλαπλασιασθεί και να παρουσιάσει χαρακτηριστικά συμπτώματα. **Η απλή γαργάρα εμποδίζει τη διάδοση.** Μην υποτιμάτε αυτή την απλή, ανέξοδη και ισχυρή προληπτική μέθοδο.
4. Παρόμοια με το # 3 (άνω), καθαρίζετε τα ρουθούνια σας τουλάχιστον μία φορά κάθε μέρα με ζεστό αλατόνερο, (χρησιμοποιώντας πχ ένα -εμπορικό δοχείο- [neti pot](#), μία τεχνική του Ayurvedic, που χρησιμοποιεί ένα μικρό δοχείο για να ποτίσει τις ρινικές διόδους με ένα αλατούχο διάλυμα), ή αλατούχο ρινικό σπρέϊ. Το να φυσάτε τη μύτη δυνατά μια φορά την ημέρα και να σφουγγίζετε τα δύο ρουθούνια με μπουμπούκια βαμβακιού βουτηγμένα σε ζεστό αλατόνερο, είναι πολύ αποτελεσματικό για τη μείωση του ιογενούς πληθυσμού. Μια φορά ακόμη: αυτό είναι φθινό, εύκολο και πολύ αποτελεσματικό.
5. Πίνετε όσο περισσότερα θερμά υγρά μπορείτε (τσάγια, ζεστό νερό με λεμόνι, απλά ζεστό νερό). Η πόση ζεστών υγρών έχει το ίδιο αποτέλεσμα με τις γαργάρες, αλλά κατά την αντίστροφη κατεύθυνση. Το ζεστό / πολύ ζεστό νερό ξεπλένει τους πολλαπλασιαζόμενους ιούς από το λαιμό στο στομάχι, όπου δεν μπορούν να επιβιώσουν, να πολλαπλασιασθούν, ή να κάνουν οποιαδήποτε ζημιά.

ΑΛΛΑ ΜΕΤΡΑ: Εφαρμόστε μερικές βασικές αλλαγές στον τρόπο ζωής, για ένα ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα.

6. Ύπνος τουλάχιστον 7 ώρες τη νύχτα. 8 ώρες είναι ιδανικό. Επαρκής ύπνος είναι πολύ σημαντικός, δεδομένου ότι αποκαθιστά τα σωματικά και νοητικά αποθέματα ενέργειας του σώματός μας, μας κρατά σε εγρήγορση, και αυξάνει την αντοχή μας στις ασθένειες και μολύνσεις.

7. Κάνετε υγιεινή, φυσική διατροφή από νωπά φρούτα, λαχανικά, μικρές μερίδες άπαχο κρέας και ψάρια, δημητριακά ολικής αλέσεως, φρούτα & ωμούς ξηρούς καρπούς, όσπρια και άφθονο καθαρό νερό. Τρώτε καθημερινά πλούσια πράσινα φυλλώδη λαχανικά, καθώς και πολλά σκόρδα, κρεμμύδια, πιπερόριζα, τροφές πλούσιες σε ψευδάργυρο (σπόροι κολοκύθας, καρύδια Βραζιλίας, κλπ). Αποφύγετε τη ζάχαρη και προϊόντα από λευκό αλεύρι, δεδομένου ότι αποδυναμώνουν το ανοσοποιητικό σύστημα.

8. Ξεκινήστε τη μέρα σας **(μετά την προσευχή και τον αγιασμό! -ΑΜΔ)** με ζεστό λεμονόνερο (χυμός ½ λεμονιού στυμμένου σε ένα ποτήρι ζεστό νερό) για να καθαρίσει το πεπτικό σύστημα και το συκώτι. Περιμένετε τουλάχιστον 20 λεπτά πριν να καταναλώσετε οτιδήποτε άλλο, ακόμη και περισσότερο νερό. Αυτό θα κάνει αλκαλικό τον πεπτικό σωλήνα.

9. Καταναλώστε τρόφιμα για την ενίσχυση της φυσικής ανοσίας σας τα οποία είναι **πλούσια σε βιταμίνη C** (πηγές από υψηλότερη προς χαμηλότερη περιεκτικότητα: μαύρα και κόκκινα φραγκοστάφυλα, κόκκινη πιπεριά, μαϊντανός, ακτινίδια, μπρόκολα, παπάγια, μούρα, εσπεριδοειδή).

10. Αν πρέπει να συμπληρώσετε με βιταμίνη C σε δισκία, βεβαιωθείτε ότι αυτά περιέχουν επίσης **ψευδάργυρο** (zinc) για την ενίσχυση της απορρόφησης.

11. Συμπληρώματα (μόνο) αν χρειασθεί:

- Acidophilus (χωρίς γιαούρτι - είναι αμελητέο), 1 κάψουλα 2 φορές την ημέρα με τα γεύματα. (Διατηρείται στο ψυγείο), 10-12 δισεκατομμύρια ανά κάψουλα, για να γεμίσετε το πεπτικό σύστημα με βακτήρια που καταπολεμούν τη νόσο.

- Υγρή χλωροφύλλη, 1 κουταλιά σε ένα ποτήρι νερό, καθημερινά μεταξύ των γευμάτων για να καθαρίσουν τα έντερα

- Οριγανέλαιο (σε κάψουλες ή υγρή μορφή): καθημερινά. Είναι αντι-βακτηριακό και αντι-ιικό. Οι παθογόνοι παράγοντες δεν μπορούν να βρουν άσυλο στο ριγανέλαιο, όπως μπορούν στα αντιβιοτικά.

- Ένζυμα για το πεπτικό: 1 κάψουλα με κάθε γεύμα για να εξασφαλίσει τη βελτίωση της απορρόφησης των θρεπτικών ουσιών.

- Psyllium hulls, 2 κάψουλες με τα γεύματα, για να εξασφαλισθεί η τακτική κινητικότητα του εντέρου για την απομάκρυνση των τοξινών.

- Έλαιο Flaxseed (έλαιο ή κάψουλες): 1 κουταλιά της σούπας ή 1 κάψουλα, που λαμβάνονται καθημερινά με το γεύμα για τη βελτίωση της λειτουργίας του εγκεφάλου και τη στήριξη του ανοσοποιητικού συστήματος.

- συνένζυμο Q10 (CoQ10): 1 κάψουλα που λαμβάνεται καθημερινά με το γεύμα για την προώθηση της οξυγόνωσης των κυττάρων. Όσο πιο οξυγονωμένα τα κύτταρα, τόσο πιο ισχυρά είναι, για να αποσοβηθεί η ασθένεια.

12. Καθημερινή δραστηριότητα. Ήπια άσκηση, ακόμη και για 20 λεπτά με τα πόδια, βελτιώνει το ανοσοποιητικό σύστημα. Για την τόνωση του λεμφικού συστήματος, αναπνέετε βαθιά για να οξυγονώσετε τα κύτταρά σας. Παίρνοντας μια σειρά 10 βαθιές αναπνοές και εκπνέοντας αργά μετά από κάθε αναπνοή, θα μειώσετε επίσης το άγχος.

Παρακάτω είναι τα **συστατικά του εμβολίου κατά του ιού H1N1**, από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (World Health Organization):

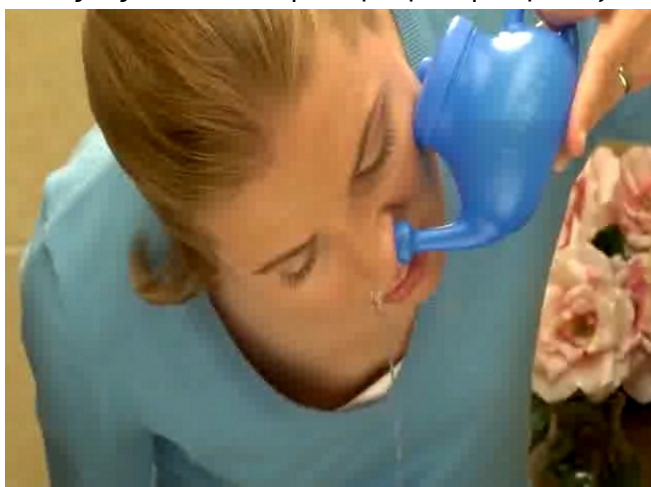
- υδροξειδίο αργιλίου
- φωσφορικό αργίλιο
- θειικό αμμώνιο
- αμφοτερικίνη Β
- ιστοί ζώων: αίμα χοίρων, αίμα αλόγου, εγκεφαλος κουνελιού, νεφρό σκυλιού, νεφρό μαϊμούς
- έμβρυο όρνιθας, αυγό όρνιθας, αυγό πάπιας
- ορός μόσχου (από βοοειδή)
- betarproiolactone
- ορός από έμβρυο βοοειδών
- φορμαλδεΰδη
- φορμαλίνη
- ζελατίνη
- γλυκερίνη
- σκουαλένη
- ανθρώπινα διπλοειδή κύτταρα (που προέρχονται από ανθρώπινο εμβρυϊκό ιστό που αποβλήθηκε - **ΕΚΤΡΩΣΕΙΣ**);
- αφυδατωμένη ζελατίνη
- mercury thimerosal (thimerosal, Merthiolate(r) - ένωση υδραργύρου -)
- όξινο γλουταμινικό νάτριο (MSG)
- νεομυκίνη
- θειική νεομυκίνη
- δείκτης φαινόλης ερυθρός
- φαινοξυαιθανόλη (αντιπηκτικό)
- πυροφωσφορικό κάλιο
- μονοφωσφορικό κάλιο
- πολυμυξίνη Β
- πολυσορβικό 20
- πολυσορβικό 80

- υδρόλυμα καζεΐνης παγκρέατος χοίρων
- λοιπές πρωτεΐνες MRC5
- σορβιτόλη
- tri(n)butylphosphate (τριβουτυλικός φωσφόρος)
- VERO κύτταρα, μια συνεχόμενη σειρά από νεφρικά κύτταρα πιθήκου
- πλυμένο προβάτινο κόκκινο αίμα

* Eileen Fauster, BA C.Ir CPCC RhA RHN
 Certified Iridologist
 Certified Professional Cancer Coach
 Registered Holistic Allergist & Holistic Nutritionist

πηγή: http://yalibnan.com/site/archives/2009/10/how_to_defeat_h.php

ΛΜΔ: Τα συστατικά του εμβολίου δεν θυμίζουν συνταγές από μάγισσες του Μεσαίωνα; Τότε ο πάπας τις έστειλε στην πυρά με την Ιερά Εξέταση. Τώρα δεν πρόκειται να κάνει κάτι τέτοιο, διότι οι



εταιρίες με τα σύγχρονα «μαγικά» έχουν μετοχές στα Χρηματιστήρια, και το Βατικανό είναι βασικός παίχτης σ' αυτά! Όσο μπορείτε αποφύγετε αυτό το εμβόλιο.

Αριστερά το neti-pot, ένα δοχείο του εμπορίου για το πλύσιμο της μύτης, καθόλου απαραίτητο όμως. Απευθύνεται συνήθως σε όσους υποφέρουν μόνιμα από αλλεργίες. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε σύριγγα ή όπως αναφέρεται απλό εμποτισμένο βαμβάκι.

+ + + + + + +

Πως να απολυμάνετε τον ιό H1N1 της γρίπης των χοίρων με νερό...!

Ο ιός της γρίπης A H1N1 σκοτώνεται από το νερό, λένε Ρώσοι επιστήμονες. Πρέπει μόνο να εμπλουτιστεί με όζον και οξύ, γράφει η εφημερίδα «RBK daily» επικαλούμενη τις τελευταίες επιστημονικές έρευνες. Πολυάριθμα πειράματα και συγκρίσεις παρασκευασμάτων έδειξαν ότι ο αποτελεσματικότερος, και παράλληλα ασφαλέστερος τρόπος απολύμανσης των κλειστών χώρων, είναι το πέρασμα του νερού με μικρή προσθήκη υδροχλωρικού οξέος που περνούν μέσα από συσκευή οζονοποίησης /ozonizer/.

Εξαιρετικά σημαντικό είναι το ότι αυτά τα μέσα είναι επικίνδυνα μόνο για τους ιούς, και στερούνται οποιασδήποτε παρενέργειας για τον άνθρωπο. Οι επιστήμονες λένε ότι το οζονοποιημένο νερό στα αντιικά του χαρακτηριστικά υπερέχει των παραδοσιακών αντιικών μέσων και χημικών ουσιών, ωστόσο η τιμή του είναι δεκάδες φορές χαμηλότερη.

Η απολύμανση των δωματίων, με τέτοιο νερό, μπορεί να σκοτώσει τον ιό H1N1 προτού αυτός περάσει στον οργανισμό του ανθρώπου και προκαλέσει αρρώστια.

πηγή: «Φωνή της Ρωσίας» <http://ruvr.ru/main.php?lng=gre&q=6078&cid=154&p=18.11.2009>

Να σημειωθεί ότι κατά πολλούς ιατρούς, και Ρώσους, εκτός από την αναφερθείσα βιταμίνη **C** που είναι δυναμωτική του οργανισμού κατάλληλη για όλες τις γρίπες, η **D καταπολεμά τον H1N1.**