Was läuft gerade bei Euch?

Beitrag von „Altemirabelle“ vom 12. März 2020, 23:00

Ich stelle gerade eine Liste was ich gegen Corona machen kann.

Keine Ahnung ob das nicht naiv ist aber ich habe auf der Liste:

Ozongenerator
Vitamin D
Vitamin A
Zink

... dazu Vitamin C.

Strengthen Immune System

- **Supplements**:

Vitamin C: 10,000 milligrams daily, in divided doses.
Vitamin D3: 5,000 IU/day until summer, then reduce to 2,000
Magnesium: 400 mg daily
Zinc: 20 mg daily
Selenium: 100 mcg (micrograms) daily
Lugol's Iodine: daily
Activated Charcoal: daily

- **Exercise Daily** (Breathing, resistance , stretching, rebounder, Abs)
- **Sleep** 7.5 hr / night
- **Organic plant based seasonal diet**, lots of herbs (turmeric, oregano, garlic, etc..)
- **NLP daily**
- **Chiropractic adjustments weekly**
- **Play** (one day a week)
- **Prayer** (daily)
- **Essential oils** Multiple times a day