

--- Auszug / Kurzfassung ---

Abwehr von Herz-Kreislauf-Erkrankungen nach einer Infektion

Von Michael Passwater

OMNS (Nov. 11, 2022) Eine der Lehren aus der COVID-19-Pandemie ist, dass Virusinfektionen das Risiko lebensbedrohlicher Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.

Nährstoffdefizite erhöhen die Anfälligkeit des Körpers für Infektionskrankheiten. Außerdem erhöhen eindringende Viren und Bakterien und die Reaktion des Körpers auf sie den Verbrauch lebenswichtiger Nährstoffe.

Die Wiederherstellung der Gesundheit ist mehr als die Beseitigung pathogener Mikroben. Auch der Nährstoffhaushalt und die biochemischen Abläufe müssen wiederhergestellt werden.

Nach einer schweren Viruserkrankung kann über Monate hinweg ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkt, Herzversagen, Schlaganfall, venöse Thromboembolien und Tod bestehen.

Empfohlene Dosen für Erwachsene, um das Risiko einer schweren Infektion zu verringern:

- Vitamin C, 500-1000 mg, 3-mal täglich (mehr je nach Darmtoleranz bei Krankheit)
- Vitamin D, 5.000 IE (125 mcg)/Tag zur Erreichung und Aufrechterhaltung eines Vitamin-D-Blutspiegels im 40-80 ng/ml Bereich
- Vitamin E, 400-800 IE/Tag (mit niedriger Dosis beginnen, über Wochen erhöhen)
- Vitamin K2, 100 mcg/Tag
- Niacin / Niacinamid 200 - 2.000 mg/Tag (in geteilten Dosen, mit kleineren Dosen beginnen, über Wochen steigern)
- Magnesium 400 mg/Tag (in Malat-, Citrat-, Chelat- oder Chloridform)
- Zink, 20 mg/Tag
- Selen, 200 mcg/Tag als Selenhefe oder Se-Methyl-L-Selenocystein

Nach Genesung von Covid-Infektionen (zusätzlich zu den oben genannten Maßnahmen):

Im 1. Monat -

- Rutin 250 mg zweimal pro Tag,
- Lysin 3.000 mg zweimal pro Tag

In Monat 2-4 -

wenn keine Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorliegen, sollte eine Reduzierung von Rutin auf 250 mg pro Tag und von Lysin auf 1.000 mg zweimal täglich in Betracht gezogen werden.