

Dr. Wolf BARTH: Stressfrei mit Herz und Verstand / 1-2020

1) Stress wegen Kronen-Virus?!

Meine Meinung zum Corona-Alarm und zur gewünschten Massen-Angst

- (1) Wir befinden uns in einem globalen Krieg
- (2) Die Mediziner sind im Verbund mit Pharma-Industrie und Staat an diesem Krieg beteiligt
- (3) Die Wahrheit fällt im Krieg immer zuerst
- (4) Verhältnis-Mäßigkeit des Umgangs mit diesem Thema
- (5) Viren und Grippe-Viren
- (6) Es sterben Menschen wegen Schwäche ihres Abwehr- bzw. Immunsystems

Was kann ich tun?

- 1) Vertraue in Gott und damit in Dich selbst
- 2) Die Lichtkräfte wirken heute für die Menschheit auf Erden
- 3) Gezielte Meditation
- 4) Allgemeine Meditation
- 5) Sei mental eingestellt und physisch vorbereitet
- 6) Stärke Dein Immunsystem

Hier meine Übersicht über wirksame Heil-Mittel:

Bedeutung, Vorbeugen und Heilen von Erkrankungen durch Coronavirus

Eine der wirksameren Möglichkeiten, mit der Coronavirus-Infektion umzugehen, ist **Vitamin C**.

Dr. Klenner: "Wenn die richtigen Mengen verwendet werden, zerstört es [Vitamin C] alle Virusorganismen."

Scared Of Coronavirus? Studies Reveal Simple Protection (Angst vor dem Coronavirus? Studien verweisen auf einfachen Schutz)

2) Verstehen von Stress

Dr. Matthias Rath ist in Deutschland der (angefeindete) "**Vitamin C-Papst**"

Stress und Vitamin C (Video der Dr. Rath Gesundheits-Allianz)

Bei Stress wird besonders viel **Vitamin C** (Ascorbinsäure) verbraucht.

Bei anhaltendem Stress kann es zu Vitaminmangel mit schädigenden Wirkungen kommen. .
Deshalb muß auf eine genügend hohe Vitaminzufuhr geachtet werden, besonders Vitamin C

3) Mittel und Methoden zur Meisterung von Stress

Vitamin C

Die Vitamin C haltigsten Lebensmittel sind bei uns eher Exoten:

1. Die australische Buschpflaume enthält pro 100 g 2.300 bis 3.100 mg Vitamin C.
2. Camu-Camu-Beeren bieten pro 100 g 2.000 mg Vitamin C.
3. In Acerolakirschen steckt pro 100 g 1.700 mg Vitamin C.

Diese bei uns verbreiteten Lebensmittel sind reich an Vitamin C

- Hagebutten.
- Sanddornbeeren.
- Paprika.
- Kohl (z.B. Kohlrabi, Grünkohl, Rosenkohl)
- Zitrusfrüchte.
- Beerenfrüchte.
- Spinat.

Hochdosierte Vitamin C-Präparate als Nahrungsergänzungsmittel

- 1) [VitaCforte \(von Dr. Rath\)](#)
- 2) [Natürliches Vitamin C in Bio Qualität \(von Nature Love\)](#)

Eine stressfreie Zeit wünscht

Wolf

Webseiten:

- [Stress](#)
- [Gesundheit](#)
- [Lebens-Kompetenz](#)
- [Erwachen und Aufstieg](#)