

ZUR SOFORTIGEN FREIGABE

Orthomolekularer Medizinischer Informationsdienst, 10. Februar 2022

COVID STRESS

Kommentar von Albert Louis, MD

OMNS (10. Februar 2022) Stress, ohnehin ein großes Problem, hat sich durch die Pandemie um das Hundertfache vergrößert. Die Menschen sind arbeitslos geworden, verängstigt, von Angst getrieben, getrennt, ausgegrenzt und traumatisiert. Viele wurden durch lockdown eingeschlossen und haben ihr Geschäft verloren.

Stress wirkt sich auf Körper und Geist aus und verursacht chronische Krankheiten. Stress neigt auch zu Fettleibigkeit, die ebenfalls chronische Krankheiten verursacht. Es ist dringend erforderlich, dass wir alle verstehen, wie wir Stress kontrollieren und uns dabei gegenseitig helfen können. Auf diese Weise beginnen wir zu verstehen, wie wir unser Leben gestalten und unseren Körper modulieren und heilen können, indem wir den Stress in den Griff bekommen.

Der Mechanismus von Stress

Stress ist in unserer Gesellschaft allgegenwärtig. Er entsteht durch die zunehmende Schnelllebigkeit unseres Lebens und den Einfluss der sozialen Medien und der Nachrichtenmedien. Er wird durch giftige Chemikalien in der Umwelt verursacht. Sie stammen aus der Nahrung, die mit Pestiziden belastet ist, aus den unzähligen Chemikalien in unseren Wohnungen und aus der zunehmenden elektromagnetischen Strahlung von Handys und Computern.

Hans Selye prägte den Begriff "allgemeines Anpassungssyndrom" und verwies auf drei Phasen der Stressreaktion. Die erste Phase ist die Alarmphase, in der Adrenalin und Cortisol den Körper auf "Kampf oder Flucht" vorbereiten. Die zweite ist die Widerstandsphase, die auf die Anpassungsfähigkeit des Individuums abgestimmt ist, um eine Konsistenz in sich selbst zu schaffen, die als Homöostase bezeichnet wird. Die dritte Phase ist die Erschöpfungsphase, in der die allostatische Belastung (*chronische Übererregung*) oder der Stress so lange anhält und das sympathische Nervensystem so aktiv war, dass es den Menschen zermürbt und die chronische Krankheit hervorruft, die in unserer Gesellschaft so offensichtlich ist.

Jedes Mal, wenn wir denken und eine Emotion haben, erzeugen wir Auswirkungen auf unsere DNA. Jedes Mal, wenn wir denken, produzieren wir Biomoleküle, die Neurotransmitter genannt werden. Dazu gehören Dopamin, das für Konzentration und Vergnügen zuständig ist, Adrenalin, das für "Kampf oder Flucht" steht, und Serotonin, das die grundlegende Chemikalie zur Linderung von Angst und zur Beruhigung des Körpers ist. Aus diesem Grund gibt es so viele Antidepressiva, die Serotonin im Gehirn freisetzen.

Stress führt zu zahlreichen hormonellen Veränderungen, die den Spiegel von Hormonen und

Zytokinen im Körper verändern. Zytokine sind die Botenmoleküle des Immunsystems. Laut Janice K. Kiecolt-Glaser, Professorin für Psychiatrie am Ohio State University College of Medicine, veranlasst Stress den Körper, entzündungsfördernde Zytokine freizusetzen, die Reaktionen auf Infektionen auslösen. [1] Diese Zytokine tragen zur Entstehung einer chronischen Entzündung bei, die das Risiko für Herzkrankheiten, Osteoporose und Autoimmunerkrankungen wie Typ-2-Diabetes erhöht. Die Stressreaktion geht auch mit der Freisetzung von Alarmstoffen wie Epinephrin und Norepinephrin aus den Nebennieren sowie der Aktivierung der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse einher.

Wird dies nicht korrigiert, treten gesundheitliche Probleme auf, die zu einer übermäßigen Ausschüttung von Cortisol und Adrenalin, Insulinresistenz, erhöhtem Blutzucker, Entzündungen, Muskelabbau, geschwächten Knochen, einer schlechten Funktion des Immunsystems und einer Hemmung der Fortpflanzungsfunktion führen. Insbesondere kann ein Übermaß an Cortisol auch die Fähigkeit des Hippocampus beeinträchtigen, Erinnerungen zu speichern und abzurufen.

Dr. Herbert Benson aus Harvard sagte, dass 95 % aller Krankheiten entweder durch Stress verursacht oder verschlimmert werden. [2] Indem wir Stress abbauen, verringern wir Entzündungen und damit auch chronische Krankheiten. Unsere Überzeugungen, spirituellen Werte und Beziehungen haben aufgrund der Art und Weise, wie wir mit Stress umgehen, einen tiefgreifenden Einfluss auf unsere körperliche Gesundheit.

Fettleibigkeit ist ein zentrales Problem in der globalen Gesellschaft, das mit vielen chronischen Krankheiten einhergeht und für 75 % der Gesundheitskosten verantwortlich ist. Fettleibigkeit steht in direktem Zusammenhang mit Stress und übermäßiger Fehlernährung, d. h. nicht mit einem Mangel an Kalorien, sondern mit zu vielen leeren Kalorien, die Alarmmeldungen an unsere Gene senden. Diese Art der Ernährung führt zu chronischen Krankheiten.

COVID Stress

In dem Buch "Der Außenseiter" von Albert Camus sieht sich der Schriftsteller als jemand, der alle anderen durch ein Schlüsselloch betrachtet. So ergeht es in der Tat einigen wenigen Menschen, die sich nicht der Massenindoktrination unterwerfen, dass die Weltbevölkerung geimpft werden muss. Das ist die Wirkung der Covid lockdown Massnahmen. Stress hat mehrere heimtückische Auswirkungen auf Individuen und ihr Verhalten, insbesondere in großen Gruppen von Menschen. [3]

Nichtübertragbare Krankheiten (NCDs, *noncommunicable diseases*), darunter Herzkrankheiten, Schlaganfälle, Krebs, Diabetes und chronische Lungenkrankheiten, sind zusammengenommen für fast 70 % aller Todesfälle weltweit verantwortlich. Fast drei Viertel aller NCD-Todesfälle und 82 % der 16 Millionen Menschen, die vorzeitig oder vor Erreichen des 70. Lebensjahres sterben, treten in Ländern mit niedrigem und mittlerem Einkommen auf. [4] Für die Zunahme der NCDs sind vor allem vier Hauptrisikofaktoren verantwortlich: Tabakkonsum, Bewegungsmangel, schädlicher Alkoholkonsum und ungesunde Ernährung.

Diabetes (Diabetes + Adipositas)

Diabetes ist die "zweite globale Pandemie" im Zusammenhang mit einer nicht übertragbaren Krankheit. [5]

Erwachsene mit Diabetes haben ein zwei- bis viermal höheres Risiko, eine Herzerkrankung oder

einen Schlaganfall zu erleiden, und etwa zwei Drittel der Diabetiker sterben entweder an einem Schlaganfall oder einer Herzerkrankung. Besonders besorgniserregend ist die tragische Zunahme der Fettleibigkeit bei Kindern; fast 17 Prozent der Kinder in den USA sind heute fettleibig, ebenso wie fast 7 Prozent aller Kinder weltweit.

Die "Diabetes"-Epidemie (Fettleibigkeit und Typ-2-Diabetes) wird wahrscheinlich die größte Epidemie in der Geschichte der Menschheit sein. Science Direct fragte im März 2017: "Stehen wir vor einer Pandemie nichtübertragbarer Krankheiten?" [6] Zwei Jahre später kam der Covid-Ausbruch, der nicht übertragbare Krankheiten und psychischen Stress verschlimmerte. Lockdowns haben zu Arbeitslosigkeit, Trennung, Isolation, psychischen Erkrankungen, Ausgrenzung und Trennung geführt.

David Nabarro, der Sonderbeauftragte der Weltgesundheitsorganisation für Covid 19, hat an die Staats- und Regierungschefs der Welt appelliert, "Lockdowns nicht mehr als primäre Bekämpfungsmethode einzusetzen", und darauf hingewiesen, dass solch drastische Maßnahmen verheerende Auswirkungen auf die weltweiten Armutsraten haben können. Der britische Arzt erklärte: "Wir in der Weltgesundheitsorganisation befürworten keine Lockdowns als primäres Mittel zur Kontrolle dieses Virus." [7] Lockdowns haben einen großen Einfluss auf die sozialen Gesundheitsfaktoren. Wenn sie angeordnet werden, geraten die Menschen in Stress, weil sie isoliert sind und keinen Zugang zu persönlicher Kommunikation und Dienstleistungen haben. Dies führt in der Regel zu chronischen Krankheiten.

Für einen Bruchteil des Betrags, der für Impfstoffe und die Krankenhausversorgung schwer kranker Covid-Patienten ausgegeben wird, könnte der Welthunger durch eine nachhaltige Versorgung mit nahrhaften Lebensmitteln gestoppt werden. Was würde es kosten, sauberes Sanitärwasser für alle zu bekommen? Wie können wir den Millionen von Menschen helfen, die an Parasiten sterben? Wie könnten wir die enorme Zahl der Infektionen in den Entwicklungsländern durch Überträger und Insekten in den Griff bekommen? Offensichtlich wurden diese wichtigen Faktoren voll und ganz ignoriert. In der Zwischenzeit haben die Coronavirus-Pandemie und der damit verbundene Lockdown den Weg für "einen der größten Vermögenstransfers der Geschichte" geebnet, so Jim Cramer von CNBC. Der Aktienmarkt steigt, da sich die großen Unternehmen von der staatlich verordneten Einstellung der nicht lebensnotwendigen Aktivitäten erholen, während die kleinen Unternehmen wie die Fliegen umfallen. [8]

Dies hat zu schlechter Bildung, einem starken Anstieg der Ängste bei Kindern, schlechter Ernährung, systematischem und häuslichem Missbrauch und fehlender Unterstützung für Familien geführt. In der Zwischenzeit ist der Alkoholverkauf gestiegen mit dem weit verbreiteten Elend. Laut einem dringenden Aufruf der Vereinten Nationen zum Handeln, der der Associated Press im Vorfeld der Veröffentlichung in der medizinischen Fachzeitschrift Lancet übermittelt wurde, sterben im ersten Jahr der Pandemie monatlich 10 000 Kinder mehr an den Folgen des Hungers, der durch das Virus verursacht wird. Darüber hinaus sind jeden Monat mehr als 550.000 zusätzliche Kinder von der so genannten Auszehrung betroffen. [9]

Wir müssen das Wesen von Stress und die Art seiner Entstehung in der Gesellschaft verstehen. Selbst viele hoch angesehene Medizinprofessoren, Fachärzte und Mediziner verstehen dieses Konzept der massenhaften Stressentstehung nicht, da sie im Grunde genommen selbst daran beteiligt sind. Diese Art von Stress wird unterstützt und begünstigt durch die Massenmedien und die Form der Propaganda, die die globale Welt aufgrund der enormen Menge an Kommunikation über das Internet erhält, die in den letzten 20 bis 30 Jahren stattgefunden hat. Die Welt ist heute mehr und mehr durch Kommunikation miteinander verbunden, was Big Tech mehr und mehr Kontrolle in Bezug auf Datenkontrolle und Überwachung gibt.

Die massenhafte Entstehung von Stress ist ein psychologischer und unbewusster Prozess, der die Massen in hohem Maße beeinflusst hat. Er hängt davon ab, dass sich die Menschen isoliert fühlen und es ihnen an sozialen Bindungen mangelt. Es gibt vier Grundvoraussetzungen, die erfüllt sein müssen, damit eine Gesellschaft für diese "Massenhypnose" anfällig ist. Die erste Bedingung ist das Fehlen gesellschaftlicher Bindungen. Die zweite Bedingung ist erfüllt, wenn die Mehrheit der Menschen ihr Leben als zweck- und sinnlos ansieht. Frei fließende Angst ist die dritte Bedingung für den Anstieg von Massenbildung. Eine schnelle Zählung der jährlich verschriebenen Angst-/Depressionsmedikamente bestätigt das enorme Ausmaß an Angst, das in unserer Gesellschaft vorherrscht. Die vierte Bedingung ist ein hohes Maß an Frustration und Aggression, ohne erkennbare Ursache. [3]

Laut einer Analyse von Daten des Gesundheitsforschungsunternehmens IQVIA durch das Wall Street Journal stiegen die Verschreibungen von Medikamenten gegen Angstzustände wie Klonopin und Ativan in den USA um 10,2 % von 8,8 Millionen im März 2019 auf 9,7 Millionen im März 2020, und die Verschreibungen von Antidepressiva wie Lexapro und Prozac stiegen im gleichen Zeitraum um 9,2 % von 27,2 Millionen auf 29,7 Millionen. [10]

Depressionen sind eine weit verbreitete psychische Störung und eine der Hauptursachen für Behinderungen weltweit und tragen wesentlich zur globalen Krankheitslast bei. Weltweit leiden schätzungsweise ~5 % der Erwachsenen an einer Depression. [11,12] Die sozialen Gesundheitsfaktoren sind durch die Covid-Pandemie stark beeinträchtigt worden, was zu einer Zunahme von Selbstmorden und Tötungsdelikten geführt hat.

Warum akzeptieren die Massen von ganzem Herzen alles, was Dr. Fauci und andere nationale und globale Gesundheitsexperten verkünden? Diese so genannten Experten finden in den Mainstream-Medien Wiederhall und Unterstützung und werden als Wahrheit angesehen. Doch ihre Aussagen werden ohne stichhaltige wissenschaftliche Studien gemacht und ignorieren viele neuere Studien über das Auftreten schwerer Nebenwirkungen von Impfstoffen. Sie ignorieren auch neuere Studien, die die Wirksamkeit von Nahrungsergänzungsmitteln zur Prävention und Behandlung von Virusinfektionen belegen. [13,14]

Revolution in der Demokratie

Die psychologische Forschung und die modernen Kommunikationsmittel haben dazu geführt, dass die Praxis der Demokratie eine Wende genommen hat. Es findet eine Revolution statt, die bedeutender ist als jede wirtschaftliche Machtverschiebung. Das Wissen, wie man Zustimmung erzeugt, wird jedes politische Kalkül und jede politische Prämisse verändern. So fällt es manchen schwer, noch an die ursprüngliche Grundlage der Demokratie zu glauben.

Vielleicht ist einer der Gründe für diese Massenhypnose und den extremen Stress das Paradoxon der sozialen Medien, in denen die Menschen eher über den Bildschirm als persönlich miteinander kommunizieren. Die Intimität der Kommunikation, die sich aus gemeinsamen Erfahrungen ergibt, kommt nicht zum Tragen. In der Tat trägt der Mangel an Gemeinschaft in der Welt, insbesondere in den Industrieländern, zu dieser Massenhypnose bei. Diese massenhafte Willensbildung fördert den totalen Glauben an die Wirksamkeit von Impfungen, die absolute Verweigerung jeder Möglichkeit eines offenen Dialogs und den Glauben, dass Impfungen einer Person helfen können, selbst wenn die Beweise das Gegenteil zeigen. Die widersprüchlichen Beweise dürfen nicht diskutiert werden, und es gibt keine Offenheit des Dialogs. Aber in der Wissenschaft ist das wesentliche Kriterium die Offenheit des Dialogs und die Fähigkeit, zu entscheiden und zu hinterfragen, um zu neuen Theorien und Hypothesen zu gelangen.

In der aktuellen Situation hilft der Zusammenhalt zwischen den Menschen als Reaktion auf die Pandemie allen, mit dem Stress und der Angst umzugehen, die durch die Gefahr der Pandemie verursacht werden. Aber dies ist eine Geschichte der falschen Zustimmung. Sie wird noch verstärkt und erzeugt von den Massenmedien, die dann anfangen, die Geschichte selbst zu glauben. Dies ist eine Form der Massenhypnose und stellt einen gefährlichen Präzedenzfall dar, der mit dem verglichen werden sollte, was zu anderen Zeiten geschah, als die massenhafte Erzeugung von Zustimmung zur Übernahme der Gesellschaft durch Diktaturen und totalitäre Regime geführt hat.

Menschen, die gegen die herrschende Meinung sind, werden ausgeschlossen. Seltsamerweise scheint dies bis zu einem gewissen Grad auch in unserer so genannten demokratischen Welt zu geschehen. Wenn sich also Menschen in den Medien zu Wort melden und in von Experten geprüften wissenschaftlichen Zeitschriften die Wahrheit über die Tatsache sagen, dass Tausende von Todesfällen und Verletzungen durch Impfungen verursacht wurden, werden sie von den Medien und den meisten Menschen ignoriert, oder sie sagen, dass sie hereingelegt wurden, weil sie nichts sehen wollen, was ihre Vorstellung erschüttert von dem, was sie als Realität und Normalität ansehen.

Ein großes Problem im Zusammenhang mit der Medienberichterstattung über die Pandemie und die Impfstoffe ist, dass ein offener Dialog fehlt und es kaum Gelegenheit zur Diskussion gibt. Die Laien haben kaum Gelegenheit, etwas über das Virus in einem grundlegenden, physiologischen und metabolischen Sinn zu erfahren. Viele sind sich nicht einmal der Zahl der Todesfälle und Verletzungen bewusst, die der COVID-Impfstoff verursacht. Viele wissen zum Beispiel nicht, dass von 1000 jungen Menschen, die sich gegen COVID impfen lassen, einer an Myokarditis und/oder Perikarditis erkrankt und dass diese Krankheit oft unheilbar ist.

Die Schweizer Olympia-Sprinterin Sarah Atcho erklärte in ihrem Social-Media-Post, dass sie nach einer Auffrischungsimpfung von Pfizer an einer Herzbeutelentzündung erkrankt ist. Am 22. Dezember 2021 erhielt Atcho eine Auffrischungsimpfung, weil sie "nicht damit kämpfen wollte, wenn die Saison beginnt" und ihr gesagt wurde, dass es sicherer sei, Pfizer zu bekommen - obwohl sie beim ersten Mal Moderna hatte - um kardiale Nebenwirkungen zu vermeiden. [15]

Diese Art von Fallbeispielen wird oft als anekdotisch betrachtet, und die meisten Nebenwirkungen von Impfstoffen werden als minimal bezeichnet. Eine Harvard-Studie zeigt, dass nur 1 % der VAERS-Impfstoffnebenwirkungen tatsächlich gemeldet werden. Wir müssen die Rohdaten für die Öffentlichkeit zugänglich machen. [16]

Natürliche Immunität

Die natürliche Immunität ist der beste Schutz vor Infektionen. Wenn Menschen immer wieder Impfstoffinjektionen erhalten, wird ihre natürliche Immunität immer mehr geschwächt. Es ist wichtig, dass jeder die Art der Krankheit, die Symptome und Anzeichen der Krankheit sowie die schweren Auswirkungen der Impfstoffe versteht. Es gibt ganz klar definierte Möglichkeiten, Covid-Infektionen vorzubeugen und zu reduzieren. Dazu gehören Lebensstil, Bewegung, Ernährung, die Zufuhr wichtiger Nährstoffe und bestimmte Medikamente, über die in den sozialen Medien nicht gesprochen werden darf. Diese wirksamen Methoden werden von den sozialen Medien und den herkömmlichen Medien verboten oder ignoriert. Die Menschen werden im Grunde durch diese Massenhypnose hinters Licht geführt, verdummt und einer Gehirnwäsche unterzogen.

Die natürliche Immunität ist viel stärker als die künstliche Immunität durch Impfstoffe, deren Wirkung nach einigen Monaten nachlässt -- was bedeutet, dass die Menschen mehr Impfstoffe "brauchen".

Diese Massenhypnose wirkt sich nicht nur auf den normalen Bürger aus. Sie betrifft auch Ärzte, Wissenschaftler, Regierungsbeamte und Parlamentarier, die nicht in Medizin oder Heilkunde ausgebildet sind. Die meisten Parlamentarier haben eine Grundausbildung in Wirtschaftswissenschaften, und die Allgemeinmediziner werden in Wirklichkeit von der Pharmaindustrie ausgebildet, und viele verstehen nicht, wie wichtig ein integrativer Ansatz für die Gesundheit ist.

Warum sind so viele Menschen eingesperrt und ihrer Freiheit beraubt worden? Einer der Gründe könnten die eigennützigen Profitinteressen der Pharmakonzerne sein, die mit diesem COVID-Ausbruch Milliarden von Dollar verdienen. Es gibt in der Tat eine riesige Geldspur, die zu Dr. Fauci, GAVI (*Global Alliance for Vaccines and Immunization*), der Bill-Gates-Stiftung und auch zur Weltgesundheitsorganisation führt. Die Diskussion in den Medien ist einseitig auf Impfstoffe ausgerichtet. Aus den Medien erfahren wir nicht, wie wichtig eine angemessene Ernährung ist, um das Immunsystem zu stärken.

Wichtige Nährstoffe: Vitamin D, Magnesium, Vitamin C

Im Spätwinter haben viele Menschen einen sehr niedrigen Vitamin-D-Spiegel. Außerdem ist der Zusammenhang zwischen einem niedrigen Vitamin-D-Spiegel und einer schweren COVID-Infektion sehr stark. [14] Es ist auch bekannt, dass fettleibige Menschen tendenziell einen niedrigeren Vitamin-D-Spiegel haben. Der Grund dafür ist, dass Vitamin D fettlöslich ist, so dass Personen mit einem höheren Body-Mass-Index eine höhere Dosis Vitamin D benötigen, um einen angemessenen Spiegel dieses wichtigen Vitamins zu erhalten. Außerdem wissen wir, dass Fettleibigkeit einer der wichtigsten Einflussfaktoren für eine schwere Reaktion auf Covid ist.

Viele, wenn nicht die meisten Menschen, die moderne Nahrung aus verarbeiteten Lebensmitteln essen, haben einen Magnesiummangel. Dieser essentielle Nährstoff wird für Hunderte von biochemischen Reaktionen benötigt. So ist Magnesium beispielsweise ein wesentlicher Kofaktor in mehreren Schritten des Vitamin-D-Stoffwechsels, und ein Mangel kann eine Vielzahl von Symptomen, einschließlich Angstzuständen, hervorrufen und zu vielen Krankheiten wie Infektionen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Asthma und psychischen Erkrankungen beitragen. [17,18] Ein ausreichender Magnesiumspiegel zusammen mit Vitamin D ist wichtig, um das Immunsystem zu stärken und Infektionen zu verhindern.

Viele Menschen, die eine schwere Lungenentzündung mit einem "Zytokinsturm" in der Lunge bekommen, müssen intubiert und an ein Beatmungsgerät angeschlossen werden und haben einen Vitamin-C-Spiegel nahe Null. Der Spiegel sinkt, wenn der Körper gestresst ist, da seine antioxidative Funktion Giftstoffe und Viren direkt angreift -- was die Vitamin-C-Vorräte des Körpers schnell erschöpfen kann. Dadurch kann das Immunsystem nicht mehr richtig funktionieren und trägt direkt zu schweren Lungenentzündungen und Todesfällen bei. Ein angemessener Vitamin-C-Spiegel ist zu jeder Zeit wichtig, insbesondere bei psychischem Stress oder körperlicher Belastung durch Krankheit. Es ist sogar bekannt, dass Vitamin C dazu beitragen kann, Infektionen zu verhindern. [13]

Während einer Infektion werden viele andere essenzielle Nährstoffe in größeren Mengen benötigt, als viele von uns mit der Nahrung aufnehmen -- zum Beispiel Vitamin B3 (Niacin oder Niacinamid), Vitamin B12, Folsäure und Selen. [19,20] Dies kann durch eine ausgezeichnete Ernährung und zusätzliche Nahrungsergänzungsmittel, einschließlich eines Multivitamins, erreicht werden. All diese essenziellen Nährstoffe tragen dazu bei, den Körper in Zeiten von Stress gesund zu halten.

Die Fragen, die wir uns stellen sollten, lauten:

- Wie sollen wir leben?
- Wie können wir Ernährung und Bildung unterstützen?
- Warum gibt es so viel Fettleibigkeit?
- Wie können wir eine bessere Ernährung in den Schulen erreichen?
- Wie können wir Programme aufstellen, die die Menschen ermutigen, nach draußen zu gehen, sich zu bewegen, Vitamin D zu tanken und optimale Mengen an anderen wichtigen Nährstoffen zu sich zu nehmen?

Fazit

Bei dieser Diskussion haben wir es mit dem Stress einer weltweiten Pandemie zu tun. Die Menschen brauchen guten Schlaf. Sie brauchen Zeit, die sie draußen in der Sonne verbringen. Sie brauchen Waldbäder. Sie brauchen gutes Wasser zum Trinken. Sie brauchen gutes, nahrhaftes Essen, keine verarbeiteten Lebensmittel, die für so viele chronische Krankheiten verantwortlich sind. Und sie brauchen verlässliche Informationen darüber, wie sie mit ihrer Ernährung oder mit Nahrungsergänzungsmitteln angemessene Mengen an essenziellen Nährstoffen aufnehmen können.

Die Menschen brauchen etwas, um ihre Einsamkeit zu überwinden. Haben sie Zugang zu ihrer Gemeinschaft? Fühlen sie sich geliebt? Lächeln und lachen sie gemeinsam? Und wie viel Zeit verbringen wir in der Gemeinschaft? Zu wie vielen Zeiten haben wir das Gefühl, gesehen und geliebt zu werden?

Die zugrundeliegenden Ängste, die die Massenhypnose in der Pandemie verursachen, müssen behandelt werden. Dies ist ein wesentliches Element, das bereits ausgenutzt wurde von der Propaganda und den Medien und der Massenhypnose in der Ärzteschaft, der Regierung und den großen Organisationen. Eine ausgezeichnete Ernährung kann helfen!

Referenzen:

1. Kiecolt-Glaser JK, Derry HM, Fagundes CP (2015) Inflammation: depression fans the flames and feasts on the heat. Am J Psychiatry. 172:1075-1091. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26357876>
2. Dossett ML, Fricchione GL, Benson H (2020) A New Era for Mind-Body Medicine. N Engl J Med. 382:1390-1391. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32268025>
3. Desmet M. (2021) On Mass Formation. Peak Prosperity. <https://www.peakprosperity.com/mattias-desmet-on-mass-formation>
4. WHO (2022) Noncommunicable diseases. World Health Organization. <https://www.who.int/westernpacific/health-topics/noncommunicable-diseases>
5. Zimmet PZ (2017) Diabetes and its drivers: the largest epidemic in human history? Clin Diabetes Endocrinol. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28702255>
6. Allen L (2017) Are we facing a noncommunicable disease pandemic? ScienceDirect. 7:5-9. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27886846>
7. Dr Nabarro of WHO condemns lockdowns and say they 'only make poor people poorer' 2020-10-12, MSN News. <https://www.newsarticles.media/a-who-condemn-lockdowns-say-they-only-make-poor-people-poorer>

8. CNBC News (2020) The pandemic led to 'one of the greatest wealth transfers in history' 2020-06-04. <https://www.cnbc.com/2020/06/04/cramer-the-pandemic-led-to-a-great-wealth-transfer.html>
9. KFF Daily Global Health Policy Report (2020) Pandemic-Related Restrictions Leading To Increase In Child Hunger, Wasting, Death, Lancet Analysis, UNICEF Warn. <https://www.kff.org/news-summary/pandemic-related-restrictions-leading-to-increase-in-child-hunger-wasting-death-lancet-analysis-unicef-warn>
10. Pesce NL (2020) Anti-anxiety medication prescriptions have spiked 34% during the coronavirus pandemic. Market Watch: The Margin. <https://www.marketwatch.com/story/anti-anxiety-medication-prescriptions-have-spiked-34-during-the-coronavirus-pandemic-2020-04-16>
11. WHO (2021) Depression. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>
12. The Pandemic Has Caused An Increase In Anxiety, Stress, Depression And Suicides. 2020-08-18, Forbes <https://www.forbes.com/sites/jackkelly/2020/08/18/the-pandemic-has-caused-an-increase-in-anxiety-stress-depression-and-suicides/?sh=476c31155863>
13. Downing D (2022) 'Ministry of Truth' vs Nutritional Medicine. Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v18n01.shtml>
14. Grant WB (2022) Top Vitamin D Papers in 2021: Benefits ignored at a time they are most needed. Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v18n02.shtml>
15. Atcho S (2022) Facebook blog. <https://www.facebook.com/profile.php?id=100057717504317>
16. Doshi P, Godlee F, Abbasi K (2022) Data should be fully and immediately available for public scrutiny. BMJ 376:o102. <https://www.bmj.com/content/376/bmj.o102>
17. Dean, C (2017) The Magnesium Miracle, 2nd Ed., Ballantine Books. ISBN-13: 978-0399594441.
18. Levy, TE (2019) Magnesium: Reversing Disease. Medfox Pub. ISBN-13: 978-0998312408.
19. Penberthy WT, Saul AW, Smith RG (2021) Niacin and Cancer: How vitamin B-3 protects and even helps repair your DNA. Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v17n05.shtml>
20. Bens C (2021) A Health Crisis Exposed by the COVID Pandemic. Orthomolecular Medicine News Service. <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v17n02.shtml>

(Die in diesem Artikel geäußerten Ansichten sind die des Autors und entsprechen nicht unbedingt denen aller Mitglieder des Redaktionsausschusses des Orthomolecular Medicine News Service. OMNS begrüßt abweichende Meinungen und Manuskripte können an den Herausgeber unter der weiter unten angegebenen E-Mail-Adresse geschickt werden).

Ernährungsmedizin ist orthomolekulare Medizin

Die orthomolekulare Medizin setzt eine sichere und wirksame Ernährungstherapie zur Bekämpfung von Krankheiten ein. Für weitere Informationen: <http://www.orthomolecular.org>

Der von Experten begutachtete Orthomolecular Medicine News Service ist eine gemeinnützige und nicht-kommerzielle Informationsquelle.

Redaktioneller Prüfungsausschuss:

(please see at end of the original english version)
(bitte sehen Sie am Ende der engl. Originalversion nach).