

1 Meine persönliche Bindegewebs-Kur

Frequenzakkorde immer 2 x Tag eine Sprühstoß in eine Nasenseite (oder den Rachen), öfter möglich.
Alle Alkoholextrakte können zusammen in etwas Wasser geben werden und bis zur nächsten Dosisgabe stehen, damit der Alkohol verfliegt.

Mittel in rot beruhen auf meiner Forschung und sind bei www.sophiaviva.de erhältlich.

1.1 Unterstützung Bindegewebe, Faszientraining

- **Frequenzakkord Cortisol**
- **Frequenzakkord Milch- und Essigsäurebakterien !!!!**
- **Frequenzakkord Histamin und Estradiol** bei Wassereinlagerungen
- **Frequenzakkord Neuroinflammation 1** bei Cellulite und druckschmerzhaftem Bindegewebe mit Entzündungen
- Keime und Mineralien: Echter **Gärungs-Apfelessig**, 2 x 1 Teelöffel mit etwas Wasser trinken
abends vor dem Schlafen 1 EL in etwas Wasser im Waschbecken, den ganzen Körper damit abreiben, nicht abwaschen, antrocknen lassen und Schlafanzug drüber
echter Gärungsessig enthält unzählige Keime und Mineralien, die entsäuern.
(altes Hausrezept, v.a. auch für Kinder bei Fieber ...)
- Silizium
 - **kolloidales Silizium in Wasser** (50ppm), 2 x 20 Tr. und | oder
 - **kolloidales Silizium in Öl** (1.000 ppm), in die Haut einmassieren, v.a. „Falten, schlaffes Bindegewebe“
 - bei Cellulite und Narben, was auf Entzündungen im Bindegewebe hindeutet, besser **VivaMatrix Öl** (enthält Silizium, Germanium, Magnesium, Gold, Silber, Kupfer)
- Schwefel:
 - die Kolloide können im Verhältnis 5 Öl :1 **DMSO** einmassiert werden, gelangen so tiefer ins Gewebe und das DMSO bietet Schwefel
 - **MSM**, 1-2 Teelöffel am Tag in Wasser oder Saft (auch anti-entzündlich)

1.2 Faszientraining

- **Dehnen, dehnen, dehnen**, am besten mit Gymnastik mit | ohne Hilfsmittel
 - wenn mit Faszienrolle: bitte nicht schmerzhaft rollen, sondern an einer Stelle bis zum Schmerz einsinken lassen, warten, bis der Schmerz vergeht, wieder tiefer sinken ... dann Stelle wechseln
- **Seilspringen, Trampolin**
- **1-2 Stunden schnelles Gehen** mit viel Variation (hüpfen, rückwärts oder seitwärts gehen, breitbeinig und über kreuz usw.)

1.3 Unterstützung beim Abnehmen

- **Glukose Spray** (enthält Frequenzakkord Insulin), 3-4 x Tag in beide Nasenseiten und bei Heißhunger
- VivaBasis Mischung **VivaSweet**, 2 x 5-15 Tr.
- VivaBasis Stellaria media **Vogelmiere**, 2 x 5-10 Tr.

Stoffwechsel anheizen:

- VivaBasis **Grüner Tee**, 2 x 5-10 Tr.
- VivaBasis **Ingwer**, 2 x 5-10 Tr.
- roter Minilaser unter 5 Milliwatt (z.B. **Kreuz-Laser** von SophiaViva): 5-10 Sekunden morgens auf die Schilddrüse, maximal 30 Sekunden

1.4 Unterstützung Leber

- **klassischer Leberwickel**: Warmen Waschlappen mit 1-2 Tr. Rosmarin ätherisches Öl, Tuch drüber, nicht zu heiße Wärmeflasche, Decke, 20-30 Minuten ruhen
- **Bitterstoffe** im Essen
- **Kaffee-Einlauf**, in dieser Zeit auch täglich möglich, 2 Tassen Kaffee, Rest Wasser bis 1 Liter
- VivaBasis Mischungen **VivaHepa** 2 x 5-15 Tr.
- ev. auch **VivaZym** vor jedem Essen 5-10 Tr. zur besseren Verdauung

Verstärker:

- VivaBasis **Artischocke**, 2 x 5-10 Tr.
- bei starker Vergiftung, ev. **Frequenzakkord Glutathion**

1.5 Unterstützung Niere

- wer möchte, könnte noch **VivaWater** dazu nehmen
- **Brennnessel und Löwenzahn** kommen wieder frisch!
- natürlich gutes Wasser trinken, ich bin kein Freund von zu großen Mengen, 1,5-2Liter reichen im Normalfall

1.6 Ernährung

Ich möchte an dieser Stelle keinen Ernährungsvortrag halten, nur kurz beschreiben, woran ich mich halte: ausgewogen, aber mit ein paar Einschränkungen:

- **kaum Zucker und mäßig Kohlenhydrate** (keine schnell verbrennbaren, „leeren“ Kohlenhydrate, damit der Zuckerhaushalt nicht zu sehr schwankt)
- **vorsichtig mit tierischem Eiweiß** (Zucker und Eiweiß im Bindegewebe bildet crosslinks)
- **gute Fette**, bitte nicht auf Fett völlig verzichten, Cholesterin ist v.a. für die Nerven wichtig!
- **viele frische Salate, Gemüse, Früchte, die Jahreszeit ist ideal !**
- **Kaffee vermeide ich**, weil er mich eine Stunde später in einen Heißhunger versetzt, wenn der Cortisol-Spiegel im Körper wieder fällt.