

## **Schwermetalle aus dem Körper leiten**

### **Seelen:**

hat eine entgiftende Wirkung und eine Fähigkeit einige Schwermetalle wie unter anderen Quecksilber aus dem Körper zu leiten. Lebensmittel wie Lachs, Linsen, Vollkornreis, Paranüsse, Brokkoli, Kohlrabi, Makrele, Pistazien, Scholle enthalten Selen. Immer alles in Maßen  
Es gibt auch Selen in Tablettenform hierbei sollte darauf geachtet werden die Einheitsmenge nicht zu überschreiten.

### **Glutathion:**

#### **folgende Lebensmittel enthalten Glutathion:**

Walnüsse, Spinat roh, Avocados roh, Papaya, Kartoffeln gekocht, Hühnerbrust, Spargel

Glutathion ist für Zellschutz und Schutz deines Erbgutes (DNA). Es sorgt für einen besseren Sauerstofftransport im Körper und sorgt für die Entgiftung des Körpers. Des weiteren kann Glutathion Metalle aus dem Körper leiten und wirkt zudem auch noch entzündungshemmend.

Glutathion wird oft als das „Master-Antioxidans“ bezeichnet, da es Vitamin C, Vitamin E und Alpha-Liponsäure reaktivieren kann.

### **Kokoswasser:**

Kokoswasser bindet mit seinen schwefelhaltigen Aminosäuren Quecksilber und verhindert somit das es im Körper verteilt wird. Zudem hat Kokoswasser mit seinen Fettsäuren HG die Möglichkeit Gifte aus dem Fettgewebe zu leiten. Kokoswasser bewirkt eine Aktivierung der Zellreinigung durch den Natrium-Kalium Austausch und kann Quecksilber aus den Zellen ausleiten.

### **Quercetin:**

Er steckt besonders in Zwiebeln und Küchenkräutern, Äpfeln und Beeren, grünen Gemüsesorten, roten Trauben und Rotwein, aber auch in verschiedenen Tees. Hohe Dosis haben Kapern, Liebstöckel, Rote Zwiebeln, Radicchio.

Quercetin gilt als eines der wirksamsten Antioxidantien. Es schützt die Zellen vor freien Radikalen (oxidativer Stress).

Es bringt Gefäßschutz, Nervenschutz, stärkt das Immunsystem und hilft Entzündungen entgegen.

Quercetin kann freie Radikale unschädlich machen und Schwermetalle binden.

### **N-Acetylcystein: Schwefel bindet Schwermetalle**

NAC ist ein wirksames Antioxidans und der Vorläufersubstanz von Glutathion. Des weiteren schützt NAC vor Alterung und Gewebe sowie Organe vor Schädigung durch freie Radikale. Er löst festsitzender Schleim und der wird flüssiger, dadurch kann sich der Schleim leichter ablösen. Verschleimte Luftwege und/oder Nasennebenhöhlen, Erkrankungen der Luftwege können mit NAC erleichtert werden. Des weiteren schützt NAC vor der Toxizität von (Schwer-) Metallen wie Blei, Cadmium, Quecksilber und Aluminium. NAC kann möglicherweise das Blut etwas verdünnen, da eine Wirkung des Blutgerinnungshemmer verstärkt wird.

NAC ist das Gegenmittel einer Vergiftung mit dem grünen Knollenblätterpilz.

**NAC nur nach empfohlener Dosis nehmen.**

## **Spirulina**

Spirulina wird zur Entgiftung von Schwermetallen gut eingesetzt, zudem senkt die Mikroalge die Blutzuckerwerte sowie als auch die Cholesterinwerte. Spirulina verschafft Bausteine zum Aufbau des menschlichen Erbguts der (DNA). Auch sehr interessant ist, dass Spirulina zudem das Eindringen von Viren in die Zelle verhindert, es aktiviert die Selbstheilungskräfte und wirkt gegen Infektionen. Somit ein Allrounder denn auch die Blutwerte werden verbessert und die Gehirnleistung gesteigert. Die Produktion der Blutkörperchen wird gesteigert, somit können die Körperzellen mehr Sauerstoff transportieren und die Zellatmung ist besser Funktionsfähig.

## **Gerstengraspulver**

Durch den hohen Anteil an Chlorophyll kann eine Schwermetallausleitung durch den Darm aktiviert werden.

Gerstengras ist reich an Antioxidantien und mit Vitamin A, Vitamin C und Vitamin E die antioxidativ wirken. Zudem hat es noch Vitamin B2, Vitamin B3, Vitamin B5, Vitamin B6 und ist reich an Mineralstoffe wie Magnesium, Natrium, Phosphor, Zink, Schwefel, Chlor und Kupfer. Es ist zudem ballaststoffreich und hat entzündungshemmende Inhaltsstoffe. Gerstengraspulver verlangsamt bei ständiger Einnahme den Alterungsprozess und macht schöne Haut.

## **Bärlauch:**

ist in der Lage Schwermetalle zu binden und aus zuleiten. Zudem wirkt Bärlauch gegen zu hohen Blutdruck und kann auch gegen Magen-Darm-Parasiten wirken. Bärlauch zur Mobilisierung von im Gewebe eingelagerten Giften. Bärlauch kann **Schwermetalle im Bindegewebe** lösen.

## **Korianderkraut**

Bio Koriander Tropfen schaffen es als einziges pflanzliches Mittel, in den Nervenzellen blockierte Schwermetalle zu bewegen.

Koriander gilt als einziges Mittel unter zahlreichen anderen, die innerhalb weniger Wochen die **Schwermetallbelastung im Nervensystem** um die Hälfte senken. Es gilt als bewiesen, dass Koriander wohl in der Lage ist, die **Bluthirnschranke zu überwinden** und somit fähig ist, die im Gehirn eingelagerte Gifte in den Körperkreislauf zu bringen, um sie aus dem Körper auszuschleiden.

**Gut zu wissen**, erst den Körper von Giften aus dem Bindegewebe befreien wie zum Beispiel mit Bärlauch; Zeolith, Chlorella und dann nach ca. 8-12 Wochen erst mit Koriander in Kombination mit Bärlauch oder Chlorella anfangen.

Es gibt verschiedene Methoden von Dr. Kinghardt

## **Dulce-Algen**

Dulce-Algen, als auch Lappentang genannt, binden Quecksilber, Blei, Aluminium, Kupfer, Cadmium und Nickel. Die Dulce-Algen dringen tief in verborgene Stellen des Verdauungstraktes und des Darms vor und suchen nach Quecksilber, somit wird dafür gesorgt, dass die Schwermetalle tatsächlich den Körper verlassen.

**Ein Beispiel Rezept: (aus dem Buch von Anthony Williams (Heile dich selbst))**

- 2 Bananen
- 2 Tassen tiefgekühlte wilde Blaubeeren
- 1 Tasse Korianderkraut
- 1 TL Gerstengrassaftpulver
- 1 TL Spirulina Alge
- 1 EL atlantischer Lappentang (Dulce)
- 1 Orange (Saft von einer Orange)
- 1/8 bis 1/4 Wasser nach Bedarf