

Anleitung Schwermetallausleitung Standard

Eine Entgiftung jeglicher Art, belastet den Organismus, da das Ausscheiden von Giftstoffen die Leber, und Nieren zusätzlich belastet. Beachten Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Krankheitssymptomen ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe auf. Bei Herz Kreislaufschwäche bitten wir Sie, die Schwermetallausleitung nur unter ärztlicher oder naturheilkundlicher Beobachtung durchzuführen.

Vorbereitung:

Bevor Sie mit der Schwermetallausleitung beginnen, sollten Sie sich vergewissern, dass Leber und Nieren in gesundem Zustand sind. Durch ein ärztliches Blutbild sind Leber- und Nierenschäden gut zu erkennen. Wenn die Ausleitung wegen Amalgamzahnfüllungen durchgeführt wird, sollten die Zahnfüllungen entfernt werden, bevor Sie mit der Ausleitung beginnen. Achten Sie darauf, dass der Zahnarzt die Behandlung mit einem Kofferdam durchführt. Ein Kofferdam ist ein gummiartiger Überzug, der über den behandelnden Zahn gestülpt wird und somit einen Schutz vor Ausbreitung von Bakterien, Schwermetallen usw. im Mundraum bietet. Damit der Organismus gute Bedingungen zum Entgiften hat, empfehlen wir Ihnen möglichst wenige Umweltgifte aufzunehmen. Zigaretten, Alkohol, Kaffee und Süßigkeiten etc. sollten nach Möglichkeit vermieden werden. Stress und hohe körperliche Belastung gilt es ebenfalls während des Entgiftungszeitraums zu meiden.

Beginn der Ausleitung:

Sie beginnen mit der Einnahme von Chlorella. Steigern Sie die Dosis langsam, da sonst Entgiftungserscheinungen wie Übelkeit, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Muskelschmerz usw. auftreten können. Sollten Sie diese Symptome während der Ausleitung bekommen, stufen Sie die Einnahme von Chlorella wieder auf ein verträgliches Maß ab und verweilen Sie ein paar Tage auf dieser Dosierung bevor Sie diese wieder steigern.

Chlorella Einnahmetabelle für die ersten 2 Wochen:

Die Einnahme erfolgt idealerweise 10-30 min vor dem Essen.

Chlorella Tabletten:

Tag	1.te Woche	2.te Woche
1	1 x täglich je 1 Kapsel	3 x täglich je 2 Kapseln
2	1 x täglich je 1 Kapsel	3 x täglich je 3 Kapseln
3	2 x täglich je 1 Kapsel	3 x täglich je 3 Kapseln
4	2 x täglich je 1 Kapseln	3 x täglich je 3 Kapseln
5	3 x täglich je 2 Kapseln	3 x täglich je 4 Kapseln
6	3 x täglich je 2 Kapseln	3 x täglich je 4-5 Kapseln
7	3 x täglich je 2 Kapseln	3 x täglich je 4-5 Kapseln

Nach der 2ten Wochen erhöhen Sie die Dosis von Chlorella jeden 9. Und 10. Tage um das Fünffache (max. 60 Kapseln). Danach pausieren Sie 2 Tage (Keine Einnahme von Chlorella, Bärlauch, Koriander). Dann wieder bei gewohnter Dosierung weitermachen und nach 9 Tagen wieder steigern. Am Ende der Beschreibung finden Sie hierzu eine Beispieltabelle zum besseren Verständnis.

Die Dosierwerte sind als Richtwerte zu verstehen und treffen für einen Mann mit einem Körpergewicht von 70 Kg zu. Die Verträglichkeit von Chlorella ist individuell sehr unterschiedlich, passen Sie daher die Einnahmemenge Ihrer eigenen Verträglichkeit an. Sollten Sie nach 2 Wochen

noch nicht 3 x tägl. 4-5 Kapsel vertragen, nehmen Sie sich die Zeit und steigern Sie nach Ihrem eigenen Empfinden und Ermessen. Sie können bis zu 3x tägl. 7 Kapseln hoch dosieren.

Zusätzliche Einnahme von Bärlauch:

Nach dem Sie Chlorella nun mindestens 2 Wochen einnehmen und keine Entgiftungserscheinungen mehr auftreten, beginnt nun die zusätzliche Einnahme von Bärlauchtropfen. Steigern Sie auch hier die Dosierung langsam, täglich um ein Tropfen, bei Beschwerden gilt auch hier die Dosis heruntersetzen. Am besten während oder nach dem Essen einnehmen. Die maximale Dosis 3 x tägl. 10 Tropfen, auch hier variiert die Einnahme nach Ihrem eigenen Ermessen und Empfinden. Geben Sie die Tropfen am besten zu einem Glas Wasser oder Saft und verrühren Sie gut. Die Einnahme mit Bärlauch erfolgt mindestens 3 Wochen, bis keine Entgiftungserscheinungen mehr auftreten, dann erfolgt die Einnahme von Koriander.

Einnahme von Koriander:

Setzen Sie die Bärlauchtropfen nun wieder ab und nehmen Sie anstelle dessen die Koriandertropfen. Auch hier ist eine langsam steigende Dosierung erforderlich. Beginnen Sie behutsam und steigern Sie bis auf 3 x 10 Tropfen tägl. max.

Ende der Ausleitung:

Fahren Sie mit der Ausleitung mit den Chlorella und Koriandertropfen solange fort, bis Sie keine Entgiftungserscheinungen mehr verspüren. Setzen Sie dann stufenweise Chlorella und Koriandertropfen ab.

Das unterstützt die Entgiftung zusätzlich:

Bio-Leinöl

Leinöl ist bekannt für seinen hohen Gehalt an den dreifach ungesättigte Linolensäure, eine Omega-3-Fettsäure. So hoch konzentriert wie in keinem anderen Speiseöl. Linolensäure kann unser Körper nicht selbst bilden. Ein idealer Begleiter für die Ausleitung von Schwermetallen.

Einnahmeempfehlung: Frauen: 1½ Esslöffel täglich, Männer: 2 Esslöffel täglich. Das Öl sollte nicht erhitzt werden und im dunklen gelagert werden.

Selen

Schützt vor Schwermetallen und begünstigt die Ausleitung. 1x täglich eine Tablette. Gilt als wichtiges Spurenelement bei der SM-Ausleitung. Bei Selenmangel empfehlen wir Ihnen die zusätzliche Einnahme von Selen. Auch eine Schilddrüsenüberfunktion tritt oft im Zusammenhang mit Selenmangel auf.

Basisches Mineralbad:

Base ist besonders wichtig während der Ausleitungszeit, da Schwermetalle im säurehaltigen Milieu reaktionsfreudiger sind als im basischen Milieu. Das basische Bad ist besonders hilfreich, bei akuten Entgiftungsreaktionen wie Kopfschmerz, Übelkeit, Müdigkeit, Muskelschmerzen usw. Es unterstützt die Haut beim abführen von Giftstoffen und pflegt sie zu gleich.

Weitere Tipps:

Ernährung: Achten Sie auf Ihren PH-Wert. Nehmen Sie möglichst wenig Säurehaltige Nahrung zu sich. Stattdessen viele Basische Produkte, denn Schwermetalle sind reaktionsfreudiger im Sauren Milieu. Vitamin reiche Ernährung (besonders Vitamin C) wirkt unterstützend.

Leber, Niere und Lymphe: Trinken Sie viel Grüntee (am besten hochwertigen) um Leber, Niere und Lymphe zu unterstützen, alternativ ist auch Mariendistel einsetzbar oder beides zusammen.

Schlusswort

Geben Sie sich und Ihrem Körper genügend Zeit für die Entgiftung. Achten Sie auf Erholungszeiträume und meiden Sie Überlastungen. Wenn Sie schneller ausleiten, können die Symptome sich verstärken. Wir empfehlen daher eine langsame, kontinuierliche Ausleitung um den Körper zu schonen und sanft auszuleiten. Vegetarier sollten generell etwas niedriger dosieren. Hören Sie auf Ihren Körper und erspüren Sie die richtige Einnahmemenge je nach Stadium der Schwermetallausleitung. Bei Unklarheiten stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Sollten ungewöhnliche Symptome auftauchen ist ein Arzt, Heilpraktiker etc. unverzüglich aufzusuchen.

Beispieltabelle Schwermetallausleitung nach der 2ten Woche

Tag	Chlorella Tabletten	Bärlauchtropfen	Tag	Chlorella Tabletten	Bärlauch-tropfen	Koriandertropfen
15	3 x 5 Tabl.	3 x 2 Tropfen	39	3 x 6 Tabl.		3 x 2 Tropfen
16	3 x 5 Tabl.	3 x 3 Tr.	40	3 x 6 Tabl.		3 x 3 Tr.
17	3 x 5 Tabl.	3 x 5 Tr.	41	3 x 6 Tabl.		3 x 5 Tr.
18	3 x 5 Tabl.	3 x 6 Tr.	42	3 x 6 Tabl.		3 x 6 Tr.
19	3 x 5 Tabl.	3 x 7 Tr.	43	3 x 6 Tabl.		3 x 7 Tr.
20	3 x 5 Tabl.	3 x 8 Tr.	44	3 x 6 Tabl.		3 x 8 Tr.
21	3 x 5 Tabl.	3 x 9 Tr.	45	3 x 6 Tabl.		3 x 9 Tr.
22	3 x 5 Tabl.	3 x 10 Tr.	46	3 x 6 Tabl.		3 x 10 Tr.
23	3 x 12 Tabl.	3 x 10 Tr.	47	3 x 20 Tabl.		3 x 10 Tr.
24	3 x 12 Tabl.	3 x 10 Tr.	48	3 x 20 Tabl.		3 x 10 Tr.
25	Pause	Pause	49	Pause	Pause	Pause
26	Pause	Pause	50	Pause	Pause	Pause
27	3 x 5 Tabl.	3 x 10 Tr.	51	3 x 6 Tabl.		3 x 10 Tr.
28	3 x 5 Tabl.	3 x 10 Tr.	52	3 x 6 Tabl.		3 x 10 Tr.
29	3 x 5 Tabl.	3 x 10 Tr.	53	3 x 6 Tabl.		3 x 10 Tr.
30	3 x 5 Tabl.	3 x 10 Tr.	54	3 x 6 Tabl.		3 x 10 Tr.
31	3 x 5 Tabl.	3 x 10 Tr.	55	3 x 6 Tabl.		3 x 10 Tr.
32	3 x 5 Tabl.	3 x 10 Tr.	56	3 x 6 Tabl.		3 x 10 Tr.
33	3 x 5 Tabl.	3 x 10 Tr.	57	3 x 6 Tabl.		3 x 10 Tr.
34	3 x 5 Tabl.	3 x 10 Tr.	59	3 x 6 Tabl.		3 x 10 Tr.
35	3 x 15 Tabl.	3 x 10 Tr.	59	3 x 20 Tabl.		3 x 10 Tr.
36	3 x 15 Tabl.	3 x 10 Tr.	60	3 x 20 Tabl.		3 x 10 Tr.
37	Pause	Pause	61	Pause	Pause	Pause
38	Pause	Pause	62	Pause	Pause	Pause