

Reinigung und Stärkung

1) ZEOLITH KLINOPTILOLITH

Zeolith ist eine weiß-graue Heilerde vulkanischen Ursprungs. Sie zeichnet sich durch eine besondere Porosität aus und damit durch eine große Aufnahmefähigkeit. Zeolith ist in der Lage, alle Giftstoffe aus dem Körper zu ziehen bis hin zu Radioaktivität. Nach der Reaktorkatastrophe in Tschernobyl bekamen die Arbeiter am Reaktor und die Kinder Zeolith und er ganze Meiler wurde in Zeolith einbetoniert. Das fein vermahlene Zeolith heißt Zeolith Klinoptilolith.

Einnahme:

Auf nüchternen Magen wenigstens eine halbe Stunde vor dem Frühstück und drei Stunden vor einer Medikamenteneinnahme (Zeolith kann die Wirkung sonst vermindern).

Rühre die Menge von etwa 2 gehäuften Teelöffeln Zeolith in eine großes Glas (2,5 -3 cl) mit trinkwarmem Wasser. Keinen Metallöffel verwenden, nur Holz oder Plastik. Auch während des Trinkens umrühren, da sich Zeolith schnell absetzt.

Schluckweise trinken und jeden Schluck etwas 15 Sek. im Mund bewegen, da auch eine Aufnahme über die Schleimhäute geschieht.

Danach sich ruhig noch mal hinlegen oder meditieren, sodass der Körper in Ruhe das Zeolith aufnehmen kann.

Diese Kur mindestens zehn Tage bis zu drei Wochen durchführen. Sie kann nach ein bis zwei Monaten Pause erneut durchgeführt werden. Später zu allgemeinen Reinigung des Organismus zweimal im Jahr eine Zeolithkur machen.

2) BIOCHLORELLA

Die Chlorellaalge ist eine Süßwasseralge. Sie unterstützt den Reinigungsprozess, der durch Zeolith eingeleitet wird.

Einnahme:

Wie alle anderen Mittel erst drei Stunden nach Zeolith einnehmen. BioChlorella gibt es in Tablettenform. 3x tägl. 2 Tabletten mit ausreichend Flüssigkeit einnehmen. Dauer: 2 bis 3 Packungen/Gläser.

3) ASTAXANTHIN

Astaxanthin stammt von der mikroskopisch kleinen Alge Haematococcus pulvialis. Sie enthält eine große Menge Antioxidanzien, die den Körper von freien Radikalen reinigt. Freie Radikale erzeugen oxidativen Stress, der das Immunsystem schwächt und den Organismus in jeglicher Weise angreifbar macht.

Einnahme:

Nach Packungsangabe. In der Regel 1-3 Kapseln täglich. Dauer: 3 Packungen. Während der Zeolithkur drei Stunden nach der Zeolitheinnahme.

4) VITAMIN D3 / VITAMIN K2

Vitamin D3 ist das Sonnen-Vitamin und wird für alle Zellfunktionen gebraucht. Außerdem wirkt es gegen entzündliche Prozesse. Der Vitamin D3-Spiegel ist bei den allermeisten Menschen zu niedrig und muss daher unbedingt angehoben werden, wenn man gesund bleiben möchte oder den Körper nach Belastungen regenerieren will.

Vitamin K2 ist eine wichtige Ergänzung zu Vitamin D3. Es gibt Präparate die beides Enthalten.

Einnahme:

Ich empfehle Vitamin D3 in Tropfenform einzunehmen, wobei 1 Tropfen 1.000 Einheiten entspricht. Eine Woche täglich 40-50 Tropfen (40.000-50.000 Einheiten) zu oder nach einer Mahlzeit einnehmen, um den Speicher zunächst anzufüllen.

Ebenfalls eine Woche 10 Tropfen Vitamin K2 einnehmen, wenn beide Präparate getrennt sind. Sonst die oben angegebene Menge Vitamin D3/K2.

Danach für eine weitere Woche täglich 10 Tropfen Vitamin D3 und 10 Tropfen Vitamin K2 oder 10 Tropfen Vitamin D3/K2 einnehmen.

Weiterhin (in der sonnenarmen Zeit) täglich 5 Tropfen Vitamin D3 und 5 Tropfen Vitamin K2 oder 5 Tropfen Vitamin D3/K2 einnehmen.

Während der Zeolithkur drei Stunden nach der Zeolitheinnahme.

Vitamin D3 kann der Körper am besten in Verbindung mit Vitamin C und Magnesium aufnehmen.

5) VITAMIN C

Ein natürliches Vitamin C-Präparat ist ACEROLA-Pulver. Es ist aus der Acerolakirsche hergestellte, die einen hohen Vitamin C-Gehalt aufweist. Vitamin C wird zur Stärkung des Immunsystems und zum Zellaufbau gebraucht.

Einnahme:

Täglich die Menge von mind. 2.000 mg Vitamin C einnehmen. Dauer: Während Herbst und Winter durchgängig, sonst nach Bedarf.

Während der Zeolithkur drei Stunden nach der Zeolitheinnahme.

6) Magnesium

Zur sicheren Aufnahme von Vitamin C eignet sich die Kombination mit Magnesium (das gilt auch umgekehrt).

Einnahme:

Die normale Tagesmenge nach Packungsangabe. Dauer: Wie Vitamin C.

Während der Zeolithkur drei Stunden nach der Zeolitheinnahme.

7) MORINGA

Moringa ist ein stärkendes Basismittel, das durchgängig eingenommen werden kann. Es enthält eine besonders harmonische Kombination an Mineralstoffen und Vitaminen, zudem einen hohen Anteil an Antioxidanzien. Es gibt es in Tabletten und Kapselform und ebenso als reines Blattpulver.

Das Blattpulver kann man unter fast jedes Essen als zusätzliches Gewürz mischen. Ebenso kann man es in Smoothies mischen.

Tabletten oder Kapseln nach Packungsangabe einnehmen.

ZU MORINGA gibt es ein sehr informatives Video auf Youtube, Titel: Moringa, ein Engel in Pflanzengestalt.

8) INGWER

Ein ganz wichtiges Heilgewürz ist die Ingwerwurzel, die man am besten frisch gerieben der Mahlzeit oder dem Smoothie beimischt.