

Fluorider – hvordan kan de elimineres?

Fluorider kommer ind i kroppen på forskellige måder. Vi vil præsentere dig for måder at slippe af med dem på.

Fluorider ophobes i kroppen. Hvis du vil undgå dette, bør du udlede giften regelmæssigt og i god tid.

Fluorider er kemiske forbindelser, som – på grund af den udbredte tro på, at fluorider er et nyttigt middel til forebyggelse af caries – indtages mere eller mindre frivilligt hver dag.

Fluorid gør folk svage og giver dem en slags tåget sindsstemning! Den faktiske opfattelse forhindres ved en målrettet forgiftning af #pinealkirtlen! De ansvarlige bryder sig ikke om, at vi er i stand til at opdage manipulation.

Fluorider til afløb

Fluorider, der allerede er til stede og lagret i kroppen, kan nedbrydes og elimineres ved hjælp af en af følgende syv metoder.

Metode nr. 1 til eliminering af fluorider eller beskyttelse mod fluorider er resultatet af en videnskabelig undersøgelse. De seks andre metoder er baseret på naturlægers erfaringer.

1. eliminering af fluorider med curcumin

Curcumin er den aktive ingrediens i gurkemeje, det gule krydderi, der også findes som ingrediens i karry.

I en undersøgelse offentliggjort i begyndelsen af 2014 blev det vist, at regelmæssig indtagelse af gurkemeje eller curcumin ikke kun kan fjerne eksisterende fluorid, men også forhindre nyt fluorid i at trænge ind i kroppen, før det får skadelige virkninger.

Curcumin virker på en række forskellige måder.

På den ene side er det i sig selv en ekstremt kraftig antioxidant, som kan beskytte mod fluoridinducerede cellebeskadigelser fra frie radikaler.

På den anden side fremmer curcumin produktionen af

glutathion, en antioxidant, der produceres naturligt i kroppen.

Da fluorider forårsager skader i kroppen, især i hjernen, gennem oxidative processer (frie radikaler), blev det i den nævnte undersøgelse observeret, at curcumin allerede efter 30 dage viste en klar effekt og reducerede organismens oxidative stress mærkbart.

## 2. udledning af fluorid med leverrensning

En regelmæssig leverrensning kan også være meget effektiv til at fjerne fluorider og andre giftstoffer fra kroppen.

Udtrykket "leverrensning" er dog noget misvisende. En leverrensning handler ikke så meget om at rense leveren.

En effektiv leverrensning forbedrer snarere leverens generelle sundhed:

Levercellefornyelse og -deling stimuleres.

Levercirkulationen er forbedret.

Leverens evne til at afgifte bliver støttet.

Levercellerne er beskyttet.

En eventuel eksisterende fedtdegeneration i leveren reduceres.

Samtidig renses galdekanalerne for aflejringer og galdeflowet stimuleres, så en tilbagestrømning af galde ind i leveren forhindres.

Desuden renses galdegangene for affald.

En sådan leverrensning består bl.a. af bitterstoffer samt urter, der styrker leveren, såsom marietidsel, mælkebøtterod, mælkebøtteekstrakt, klatrerod, gurkemeje, artiskok osv. Detaljer om, hvordan man udfører en leverrensning, kan findes i vejledningen til leverrensning.

## 3. dræne fluorider med huminsyrer

Humussyrer er naturlige syrer, der findes i tørve- eller humusrig jord, og de bruges ofte i naturmedicin til at bekæmpe *Candida albicans*.

Men de forhindrer også absorptionen af toksiner som tungmetaller, nitrater, endotoxiner (toksiner, der frigives ved bakteriers forrådnelse), men også fluorider i vævet ved selv at absorbere disse toksiner og få dem til at blive udskilt.

#### 4. udledning af fluorid med borax

Borater (borforbindelser) siges at være gode fluoridfjernere. Borax (også kendt som natriumborat) anses for at være en billig kilde til borat. I USA sælges det som blødgøringsmiddel og vaskemiddel i supermarkederne. Der er forskellige rapporter om, at borax hjælper med at afgifte natriumfluorid. Det bør dog kun indtages i meget små portioner med rent vand. Selv en så lille mængde som 1/32 til en fjerdedel af en teskefuld borax i en liter vand (indtaget i små portioner i løbet af dagen) har i undersøgelser vist sig at være både sikker og effektiv. Dosis på en ottendedel teskefuld med lidt havsalt (altid til en liter vand) siges at være særlig effektiv. Der henvises dog til denne indlægsseddel.

#### 5. udledning af fluorid med jod

Kliniske forsøg har vist, at jod kan øge nedbrydningen af fluorider gennem urinen. Nogle gange er en persons kost lavt indhold af jod, især hvis han eller hun ikke spiser havfisk og er forsigtig med at spise produkter med kunstigt jodiseret salt. I dette tilfælde kan havgrøntsager som hijiki, dulse eller aramealger på naturlig vis forbedre jodforsyningen og samtidig bidrage til at fjerne fluorid.

Fluoridafgiftning ved hjælp af jod frarøver imidlertid kroppen værdifuldt calcium.

Derfor bør man i dette tilfælde tage en calcium-magnesium-kilde af høj kvalitet (f.eks. Sango havkoral). Desuden anbefales indtagelse af lecithin ved fluoridudtømmning med jod.

#### 6. fjern fluorider med tamarindblade

Tamarindtræet stammer oprindeligt fra Afrika, men dyrkes nu også i Indien, Sydøstasien og Sydamerika. Dens bælgformede frugter indeholder sødt og surt frugtkød, som har en yderst gavnlig virkning på fordøjelsen.

Tamarindtræets bark og blade siges dog at være nyttige til at fjerne fluorider. Der kan laves te, ekstrakter og tinkturer af dem.

Tamarindblade kan fås i asiatiske

købmandsforretninger eller hos en ayurvedisk terapeut. Desværre nævnes der ikke noget i kilderne om en specifik dosering.

#### 7. fjern fluorider med melatonin

Selv om afgørende beviser stadig mangler, bruger nogle amerikanske naturlæger melatonin til at fjerne fluorider fra kroppen.

Melatonin er et hormon, der produceres om natten fra serotonin i en ærte-stor del af diencephalon - pinealkirtlen (epifysen) - og som bl.a. styrer menneskets dag- og natterytme.

I pinealkirtlen (det tredje øje findes virkelig - lysreceptorer er opdaget dybt inde i hjernen) aflejres calciumforbindelser med stigende alder, herunder calciumfluorid. Samtidig falder melatoninproduktionen, jo ældre vi bliver.

Hvis melatonin nu indtages i form af et kosttilskud, skal det føre til en afkalkning af pinealkirtlen og dermed til fjernelse af det fluorid, der befinder sig der.

I Tyskland er melatonin underlagt lægemiddellovgivningen og kan derfor ikke sælges som kosttilskud, men kun på recept. I USA er melatoninpræparater imidlertid frit tilgængelige, og folk bruger allerede nu mere på melatonin end på aspirin.

Man mener nu, at melatonin - fordi det er neurobeskyttende og binder frie radikaler - kan beskytte mod Alzheimers sygdom. Melatonin bør kun tages om aftenen, da det gør dig søvrig og ellers kan irritere din dag- og natterytme.

Ud over at tage melatonin i form af kosttilskud bør du motionere meget, spise sundt (hellere spise for lidt end for meget) og meditere eller lave afslapningsøvelser regelmæssigt.

#### Ledsageforanstaltninger til fluoridafgiftning

Ud over de ovenfor nævnte afgiftningsmetoder kan følgende foranstaltninger være yderst nyttige for udskillelsen af fluorid (eller andre toksiner):

En økologisk og basisk kost giver et sundt fundament og tilstrækkeligt med vitale og mineralske næringsstoffer, som organismen taknemmeligt kan

trække på under drænende afgiftningsprocesser, hvilket hjælper den til at opretholde sin effektivitet selv i vanskelige tider. Drik så meget som muligt – selvfølgelig kun fluoridfattigt eller fluoridfrit vand eller alkalisk urtete.

Bentonit (helst sammen med psylliumskallerpulver) binder skadelige stoffer og sørger for, at de hurtigt bliver fjernet via tarmene. Men hvis du laver en holistisk leverrensning, så vil dette omfatte en tarmrensning, som vil omfatte brugen af bentonit og psylliumskallerpulver.

Cayennepeber er ikke en særlig slags peber, men en anden betegnelse for malet chilipeber. Cayennepeber betragtes som et traditionelt blodrensende middel i de lande, hvor det stammer fra. Det krydrede pulver er også nyttigt mod forhøjet blodtryk, diabetes, kredsløbssygdomme og gigt. Det støtter nyrefunktionerne og øger fjernelsen af affaldsprodukter fra fordøjelsessystemet.

Cayennepeber eller chilipulver fås i kapsler og kan let indtages på denne måde. Hvis du har en følsom mave, skal du dog teste din tolerance med små doser. Persille afgifter gennem sin stimulerende virkning på blære og nyrer. Den klorofylrige plante skyller, renses og desinficerer urinvejene og øger deres evne til at afgifte og fjerne toksiner. Indarbejd persille rigeligt i din daglige kost, ikke kun i form af blade. I stedet for frisk persille kan du også bruge persillebladpulver.

Chlorella er kendt for at binde kviksølv. Chlorella binder dog også andre tungmetaller, radioaktive stoffer samt formaldehyd og toksiner fra insektmidler. Mikroalgerne kan derfor også anvendes til fjernelse af fluorider.

Tør sauna frigør fluorstoffer, som er lagret i fedtvævet. Glem ikke at drikke nok. Det er bedst at drikke te blandinger, der har nyreforstærkende egenskaber, såsom gyldenris eller padderokke (hestetail).

C-vitamin er også et godt supplement til ethvert fluoridfjernelsesprogram. Naturlige kilder til C-

vitamin er langt bedre end askorbinsyrepulver fra supermarkedet eller apoteket. Der er næsten ingen begrænsninger i forbruget af naturligt C-vitamin. Derfor skal du indtage rigeligt af det, f.eks. i form af acerolapulver.

Vi er derfor ikke magtesløse over for de mange kilder til fluorid, men kan selv blive aktive og regelmæssigt befri vores krop for dette giftstof, så det ikke ophobes og derfor ikke gør så stor skade.