

10 måder at afgifte fluorid

(et kendt nervegift) fra din krop på Fluorider, som natriumfluorid, er klassificeret som neurotoksiner - i samme kategori som arsenik, bly og kviksølv. De kan have mange negative virkninger på vores helbred. Ud over virkningerne på vores hjerne er der også andre mange virkninger er endnu ikke kendt. Det er imidlertid kendt og videnskabeligt bevist, at fluorider kan forringe skjoldbruskkirtelfunktionen massivt.

Pinealkirtlen påvirkes også negativt.

Den nerveskadelige virkning af fluorid er veldokumenteret i den videnskabelige litteratur, og alligevel tilsættes dette giftige biprodukt fra industrielle fremstillingsprocesser stadig til drikkevand, tandpasta og salt i mange lande. I årevis har sundhedseksperter diskuteret, hvorvidt natriumfluorid er giftigt for kroppen. Små mængder, der bruges til at forsegle tænderne, kan forhindre karies, men der er ikke meget bevis for, at fluorider forbedrer sundheden, når de indtages.

Ifølge verdens ældste og mest prestigefyldte medicinske tidsskrift, The Lancet, er tilsætningsstoffet faktisk en neurotoksin og er klassificeret i samme kategori som arsenik, bly og kviksølv. Fordi det almindeligvis indtages gennem fluorideret vand, visse fødevarer og kommerciel tandpasta, mener forskerne, at tilsætningsstoffet bidrager til en verdensomspændende "pandemi af udviklingsmæssig neurotoksicitet", der fører til handicaps som f.eks. opmærksomhedsunderskud og hyperaktivitet, ordblindhed og andre kognitive funktionsnedsættelser.

Rapporten falder sammen med resultaterne fra 2013 af en metaanalyse fra Harvard University, der er finansieret af National Institutes of Health. Forskerne konkluderede, at børn, der bor i områder med højt fluorideret vand, havde "betydeligt lavere" IQ-scoringer end børn, der bor i områder med lavt fluoridindhold i deres vandforsyning. Desuden står der på Harvard-webstedet, at "ekstremt høje fluoridniveauer er kendt for at forårsage neurotoksicitet hos voksne og forårsage negative virkninger på hukommelse og indlæring, hvilket er blevet rapporteret i undersøgelser." Desuden "ved man kun lidt om stoffets virkninger på børns neurologiske udvikling".

På trods af disse resultater tilsættes der stadig fluorid i vandforsyning. Det er især bekymrende, når man tænker på, at natriumfluorid er blevet brugt som rottegift. Efterhånden som det akkumulerede giftstof ophobes i kroppen, kan der med tiden opstå problemer, herunder aflejringer i tænderne (hvide pletter på tænderne) eller andre sundhedsproblemer. Derfor er det vigtigt at fjerne dette tilsætningsstof fra kroppen.

Du kan gøre dette ved at følge følgende anvisninger for at fjerne fluorid naturligt og altid drikke nok vand.

Her er ti måder at afgifte dette stof fra kroppen på:

1) Jod

Jod er et vigtigt element for et normalt stofskifte, især for skjoldbruskkirtelhormoner. Halogenider som fluorid, klor og brom ophobes i vævet ved jodmangel. Sporstoffet jod er en grundlæggende bestanddel af skjoldbruskkirtelhormoner. Samtidig er jodmangel et af de største sundhedsproblemer på verdensplan. Mulige symptomer er: Kronisk træthed, sygdom i skjoldbruskkirtlen, kulde eller lav kropstemperatur og hormonforstyrrelser. Jod udskiller fluorid gennem urinen.

Sørg for, at du regelmæssigt spiser fødevarer med naturligt jod. Gode naturlige kilder til jod er tang (nori, dulse, wakame osv.), tranebær, kartofler, økologiske jordbær, økologiske jordbær, økologiske marinebønner, svampe, broccoli og jordnødder.

Undgå jodiseret salt fra supermarkedet.

Nogle gode kilder til jod er bl.a.: Tang (nori, dulse, wakame osv.), tranebær, , kartofler, jordbær og flådebønner.

2) Bor

Borax (bor) er et andet kendt middel mod fluorideksponering. Bland 1/8 til 1/4 teskefuld borax (eller bor) med en liter vand og drik det i små mængder i løbet af en dag eller to. Læs venligst på forhånd om det. Kun når du finder borax egnet, er det tilrådeligt at bruge det til gavn for din pinealkirtel. Fødevarer, der indeholder bor, er: (de fleste) nødder, dadler, svesker, broccoli, bananer og avocadoer.

3) Tamarind

Frugtkapslerne fra det afrikanske tamarindtræ anvendes i vid udstrækning i ayurvedisk medicin.

medicin og er yderst effektive til at fjerne fluorid fra kroppen.

Tamarind er en af de bedste måder at afkalkning af pinealkirtlen på. Nylige undersøgelser viser, at tamarind er meget effektiv til at fjerne fluorid fra kroppen og kan endda mobilisere fluorid, der er deponeret i knoglerne. Dette udskilles derefter via urinen.

Sammenlignet med en kontrolgruppe viste en undersøgelse, at personer, der indtog tamarind, udskiller betydeligt mere fluorid via urinen. Desuden kan spise denne frugt stoppe eller endda vende virkningerne af skeletfluorose.

Det kan også indtages som tinktur eller te for at rense kroppen for fluorid.

Denne afrikanske frugt og krydderi anvendes i vid udstrækning i ayurvedisk medicin. Det kan tages som tinktur eller te for at rense kroppen for fluorider.

4) Gurkemeje

Blot et gram gurkemeje er nok til at optimere arbejdshukommelsen i seks timer.

Denne opdagelse blev gjort af forskere fra Monash University i Australien. Desuden beskytter gurkemeje hjernen og pinealkirtlen mod fluoridforgiftning. Det rapporterede et hold indiske forskere, som for nylig offentliggjorde deres resultater i tidsskriftet Pharmacognosy Magazine. Ifølge indiske forskeres forskning er regelmæssig indtagelse af gurkemeje i stand til at beskytte hjernen mod fluoridforgiftning eller befri den for fluorideksponering.

5) Spirulina / Chlorella

En række kliniske undersøgelser har vist, at chlorellas fiberrige kvalitet også er i stand til at binde og skylle giftige metaller ud. Du kan tage kapsler eller lave smoothies med chlorella-spirulina pulver. Smagen er meget behagelig.

6) Koriander

Denne alsidige kulinariske urt, der bruges meget i det mexicanske køkken, hjælper også med at fjerne tungmetaller. Cilantro Pesto er blevet effektivt brugt til chelationsterapi af mange. Hjemmeplanten koriander er også et meget godt bindemiddel for tungmetaller. Cilantro er bare super, og du kan afgifte hele dit nervesystem med det. Der er sandsynligvis ikke noget bedre til at få tungmetallerne ud af hjernen. Især paraplyplanter generelt, som f.eks. vores koriander her, er det bedste middel på jorden.

7) Magnesium og calcium

De fleste mennesker har et underskud af magnesium, fordi det moderne landbrug har udtømt de

jordbunden er udtømt og indeholder kun lidt eller intet magnesium. Magnesium spiller en vigtig rolle i stofskiftet og for forbindelsen af næringsstoffer i cellerne. Magnesium hæmmer også optagelsen af fluorider i cellerne. Sammen med magnesium hjælper calcium med at fjerne fluoridaflejringer i knogler og tænder. Begge bør tages sammen. Dette kan nemt gøres med: mørke bladgrøntsager, nødder, frø, bønner, fuldkorn, avocadoer, bananer, tørret frugt og mørk chokolade.

8) Leverrensning

Leverrensninger er afgørende for vores fysiske og mentale velbefindende. Leveren er ansvarlig for over 400 funktioner i kroppen. Når den er overbelastet, har du en række symptomer. En god leverrensning kan fjerne tungmetaller og mange giftstoffer, herunder fluorid, fra vores krop. Dette bør naturligvis kun gøres efter en tarmrensning, da giftstofferne ellers ikke vil flytte sig videre og derfor strømme tilbage i blodbanen. Dette er en fremragende foranstaltning til at fjerne så mange toksiner som muligt og dermed effektivt aflaste leveren.

Desuden skal du aflaste din lever med præparater som mælketistel, mælkebøtterod, curcuperin og bitterstoffer som bitter star eller lignende. Fordi fluorid ikke er et naturligt produkt i kroppen, antager nogle, at det sætter sig i leveren. Hvis du drikker kalkvand og spiser levervenlige fødevarer som hvidløg, gurkemeje, lime, lime og avocado, vil din krop have lettere ved at skylle tungmetaller og giftstoffer ud af kroppen.

9) Sauna

Saunaer er ideelle til at skylle giftstoffer ud af kroppen via sved. Den intense varme føles godt, men husk at drikke rigeligt med vand før og efter saunaen. Hvis der er medicinske årsager til, at du ikke kan tåle saunaen, skal du kontakte din læge på forhånd.

10) Vand

Drik 2 til 2,5 liter godt kildevand eller filtreret og energigivende vand dagligt, så en stor del af de opløste giftstoffer også kan udskilles gennem nyrerne.

Ved at spise en sund plantebaseret kost, dyrke tilstrækkelig motion, få mindst 15-20 minutters sollys om dagen, tænke positivt og tage tid til at afvikle stress, vil du få det meget bedre og mærke, at du har mere energi end før. Denne yderligere rådgivning vil yderligere gøre det muligt for din krop at afgifte fluorider og andre giftstoffer fra din krop.