

## Gesundheitstipp im April

# Schwermetall- Detox – Kur gefällig?

Reichern sich Schwermetalle im Körper an, wird langfristig die Entstehung chronischer Krankheiten begünstigt. Weiter können Schwermetalle die Ursache sein, für chronische Müdigkeit und Antriebslosigkeit.

**Vorkommen einiger, aufgrund ihrer Toxizität, wichtiger Schwermetalle:**

**Quecksilber:** in Fisch und Zahnfüllungen aus Amalgam

**Blei:** in Farben und chemischen Produkten

**Arsen:** in Nahrungsmitteln, die auf verunreinigten Böden kultiviert wurden

**Kadmium:** in Meeresfrüchten und Pilzen

**Aluminium:** in Deodorants und Impfstoffen



**Wie können Schwermetalle ausgeleitet werden?**

**Chlorella Alge:** Eine mikroskopisch kleine Süßwasseralge. Sie vermag Schwermetalle im Darm zu binden, die dann mit dem Stuhl ausgeschieden werden. Daneben ist sie sehr nahrhaft und eiweissreich.

**Ackerschachtelhalm:** Ist reich an Silizium. Die Pflanze vermag im Körper angereichertes Aluminium zu neutralisieren und auszuscheiden. Zwei bis drei Tassen Schachtelhalm Tee pro Tag tragen zur effizienten Entgiftung bei. Zudem strafft Schachtelhalm das Bindegewebe und sorgt für kräftige Haare und Nägel.

**Selen:** Ein für den Körper lebensnotwendiges Spurenelement. Selen gilt als Gegengift bei Quecksilbervergiftungen. Selen kann über selenreiche Nahrungsmittel wie Paranuss, Reis, Spargel, Lachs oder als Nahrungsergänzungspräparat dem Körper zugeführt werden.

**Knoblauch:** 3 bis 6 Knoblauchzehen pro Tag oder alternativ die Einnahme von Kapseln mit Knoblauchextrakt fördert die Entgiftung von Blei und anderen Schwermetallen. Zudem beeinflusst Knoblauch die Blutfettwerte und die Fliesseigenschaften des Blutes positiv.

**Bärlauch:** Der Frühlingsbote der Wälder, dessen Geruch sich von weitem wahrnehmen lässt, eignet sich zur Ausleitung diverser Schwermetalle. Bärlauchkraut kann direkt in der Küche verwendet werden (Bärlauchsuppe, Bärlauchpesto, Bärlauch – Knöpfli) oder in Form von Tropfen eingenommen werden.

**Bei jeder Schwermetall Ausleitung auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten**

*Quelle: Pamplona-Roger, J.D., Heilkräfte der Getränke*