

Zusätzliche Maßnahmen parallel zur Unterstützung der körpereigenen Entgiftung bei Entfernung von Amalgam oder anderen Metallen aus dem Mundraum (vor/während/nach einer Amalgam- oder Goldentfernung)

Vorbereitung für die Metallentfernung

1. Bindemittel für den Darm etablieren: Bio-Chlorella zur/während der Mahlzeit:
 1. Woche: 3 x 5 Presslinge, ab der 2. Woche: täglich um je 1 Pressling bis auf 3 x 20 - 25 Presslinge erhöhen
2. Mindestens 2 Liter Wasser oder Kräutertee pro Tag trinken

Wenn Metall entfernt wird

1. Mindestens ½ Stunde vor sowie direkt nach dem Zahnarztbesuch: 2 Teelöffel Kohlepulver mit ½ Liter Wasser trinken, generell reichlich trinken!
2. Im Zahnarztstuhl: Mit ½ Ampulle Natriumthiosulfat 10% den Mund eine Minute spülen und wieder ausspucken, die andere Hälfte der Ampulle trinken
3. Schutz durch Clean-up-System und IQAir Dental Hg (spezielles Absaug-/Filtersysteme) sowie einer Goldmaske oder Beatmung mit Sauerstoff über eine Nasenmaske
4. Augen-Schutzbrille: Beim Entfernen des Amalgams kann es vorkommen, dass kleine Teile aus dem Mund geschleudert werden. Damit diese nicht in die Augen gelangen, wird eine dicht anliegende Augen-Schutzbrille aufgesetzt.
5. Verwendung von Kofferdam aus Silikon

Langfristige Entgiftung einer chronischen Schwermetallbelastung

1. Bindemittel für den Darm: Bio-Chlorella 3 x 20 - 25 Presslinge zu den Mahlzeiten
2. Vitamin B-Komplex aktiviert: 1 x 1 Kapsel zum Essen (bei HPU erst später einsetzen)
3. Selenomethionin 200 µg: 1 x 1 Kapsel zum Mittag- oder Abendessen
4. Zink 25 mg: 1 x 1 - 4 Kapseln direkt vor dem Schlafengehen
5. Taurin und Glycin: morgens und abends je 1 Messlöffel Pulver in Wasser
6. MSM-Pulver zusammen mit Taurin und Glycin in einem Glas Wasser: 2 x 2 Messlöffel
7. Ggfs. auch L-Glutamin, falls Glutathion-Werte zu niedrig: morgens und mittags je 1 x 1 Messlöffel
8. R-ALA: 1 - 4 Kapseln ½ Stunde vor dem Frühstück, getrennt von Zink und anderen Metallen wie Kupfer oder Mangan, nicht mit einem warmen Getränk
9. Mindestens 2 Liter Wasser oder Kräutertee (Nieren- oder Lebertee) pro Tag trinken

Knochenheilungsprogramm

Wurde eine Osteoporose oder Osteopenie (Minderung der Knochendichte) diagnostiziert, ist es zu einer Fraktur oder einer Operation am Knochen gekommen, benötigt der Körper spezielle Nährstoffe, um rasch wieder gesundes Knochengewebe aufzubauen und somit eine zügige Heilung herbeizuführen. Bei einem bereits bekannten OP-Termin (FDOK-OP, Kiefer-Implantat, Zahnextraktionen, Sinuslift, Endoprothesen), ist es sinn-

voll, zwei bis vier Wochen vor dem Eingriff mit dem Programm zu starten. Die Einnahmedauer beträgt zwei bis drei Monate postoperativ. Bei der Therapie der Osteoporose/Osteopenie ist eine längerfristige Einnahme notwendig. Grundsätzlich ist es empfehlenswert, im Vorwege Blutanalysen zu veranlassen, um die individuelle Nährstoffversorgung zu erfassen. Gegebenenfalls sind Dosierungsanpassungen nötig.

- **Vitamin D3:** 5.000 IE bis 10.000 IE (je nach Blutwert) tgl. mit fetthaltiger Mahlzeit
- **Vitamin K2 all trans MK7:** 100 - 200 µg tgl. mit fetthaltiger Mahlzeit
- **Vitamin C Komplex 500 mg** (Ascorbylpalmitat/Calciumascorbat): 2 x 1 Kps. tgl.
- **L-Lysin-, L-Prolin- und Glycin-Pulver:** je 2 x ½ bis 1 Messlöffel tgl. in einem Glas Wasser (2 x 0,5 - 1 g)
- **Omega-3-Fettsäuren** in natürlicher Triglyceridform: 2 x 2 Kps. (200 mg EPA/100 mg DHA, nicht verestert) tgl. zur Mahlzeit
- **Zinkcitrat oder -bisglycinat:** 25 - 100 mg tgl. auf nüchternen Magen, direkt vor dem Schlafengehen, **nicht** mit einem warmen Getränk
- ggfs. **Kupfer** und **Mangan**, je nach Vollblutanalyse
- **Calciumreiche Kost** (Milchprodukte, Soja, Brokkoli, Fenchel, Spinat, Grünkohl)
- **Magnesiumreiche Kost** (Nüsse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte, insb. Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Spinat, Kohlrabi, Bananen und Himbeeren)
- **Borhaltige Kost** (Gurken, rote Beete, Rettich, Pfirsich, Pflaumen, Weintrauben, Nüsse)
- **Phosphorhaltige Kost** (Fleisch, Milchprodukte, Eier, Nüsse, Haferflocken)
- **Siliziumhaltige Kost** (Hafer, Hirse, Gerste, Kartoffeln)
- **Vitamin-A-reiche Kost** (Leber, Käse, Butter, Eier)