

# De Wenteltrap

*Praktijk in Healing*



Wat kun je zelf doen voor ondersteuning .

## **Ontgiften**

Een “gezond lichaam” heeft een herstellend vermogen. Door belasting van het lichaam met o.a giftige en schadelijke stoffen ( die o.a. in onze voeding zit, in de lucht die we inademen, maar juist ook die in vaccins toegevoegd worden) kan er in het lichaam een verstoring optreden en ze het natuurlijk evenwicht uit balans raakt. Hierdoor raakt ons zelf herstellend vermogen geblokkeerd en wordt ons lichaam ziek. Juist door ontgiften stimuleren we het lichaam de opgehoopte afvalstoffen alsnog zo goed mogelijk uit te scheiden.

Ontgiften in 7 stappen.

- Eet gezond
- Drink genoeg zuiver water
- Gebruik voedingssupplementen zoals multivitaminen preparaten en oxydanten zoals vitamine C
- Gebruik voldoende drainage middelen zoals (Saccharum, Chelidonium, Salidago)
- Volg als het even kan een ontslakkings kuur
- Neem een sauna zodat via zweten afvalstoffen verdwijnen
- Gebruik groene Leem dit zuigt als het waren kwik en lood uit je lichaam

Berken sap kan ook helpen.

Om de darmen en de lever te ondersteunen in het proces van ontgiften, biedt Depuralina een geschikte oplossing. Het bevat enkel plantaardige componenten die helpen bij de ontgiften van het lichaam. Als je iedere dag een glaasje berken sap of berkenbladthee drinkt, stimuleer je de nier werking en verhoog je de uitscheiding van gifstoffen.

## **Ontgiftende mineralen**

Ga Zink en Selenium gebruiken. Beide komen nu te weinig in onze voeding voor, ze hebben tevens een ontgiftende werking en bevorderen de weerstand . Selenium heeft ook een goede eigenschap te weten het bied bescherming tegen vergiftiging die we oplopen doormiddel van zware metalen zoals kwik en aluminium.

## **Chlorella en Spirulina**

Allereerst chlorella is geen geneesmiddel geen supplement maar een hoogwaardig gedroogd voedingsmiddel. Het is verder de sterkste bron van chlorofyl (bladgroen) in de natuur. De kracht van chlorofyl (bladgroen) is al vele eeuwen bekend. Daarom zijn groene groenten ook zo gezond en eten dieren voornamelijk gras en bladeren in de natuur. Het is een heel goed middel voor detox. De stof Chlorofyl wat in het plantje zit in de chlorella dus is een alg, het is meermalen aangetoond dat het metalen en pesticiden kan binden. Waardoor de afvoer van deze stoffen uit het lichaam wordt bevorderd. Niet alleen bindt en verwijdert de chlorofyl, cadmium, lood en kwik maar tevens bevat het glutathion dit is een belangrijk middel voor ontgiften van je lever.

Zo kan ook Spirulina ingezet worden voor ontgiftig.

Spirulina is rijk aan eiwitten, vitaminen, essentiële aminozuren, mineralen en heeft tevens de nodige essentiële vetzuren zoals  $\gamma$ -linoleenzuur.

## **Geactiveerde houtskoolpoeder**

Houtskoolpoeder heeft een ongekend ontgiftingsvermogen. Een algemene ontgiftigingskuur van drie weken doet men zo: los één eetlepel houtskoolpoeder op in een glas water, roeren en op drinken. Doe dit drie keer daags.

## **Groene Leem**

Ontgiften, de oerkracht van **groene leem**

Leem reinigt, mineraliseert, zet genezende processen in gang en reguleert de gehele ecologie van het menselijk lichaam.

## **Eigenschappen en werking**

Klei wordt sinds menscheugenis als geneesmiddel gebruikt, vooral voor huidverwondingen en maagaandoeningen.

- Bevordert de regeneratie van het huidweefsel
- Heeft ontvettende eigenschappen
- Het zuigt de gifstoffen uit het lichaam op
- Remt bacteriologische activiteiten
- Ruimt onderhuidse bloeditstoringen op
- Stimuleert het immuunsysteem en verhoogt de weerstand
- Verzacht en ontspant plaatselijke ontstekingen

*Het beste is dat je 1 week per maand een kuur doet. Het gebruik van vitamine C en voldoende water drinken is aan te raden bij een kuur ter voorkoming van verstopping van de darmen.*









