



Entgiften von A bis Z

Wie Sie Ihren Körper von Schwermetallen und anderen Umweltschadstoffen befreien

Autorin: Sigi Nesterenko
www.gesundheits-ebooks.de

günstige Bücher für Ihre Gesundheit!

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	Seite 4
Warum ich dieses Buch geschrieben habe.....	Seite 6
Meine Geschichte in Kurzform.....	Seite 7
Was vergiftet uns?.....	Seite 11
Vergiftete Umwelt – vergiftete Menschen.....	Seite 12
Schwermetalle und Lösungsmittel als Schadstoffe.....	Seite 18
Warum Entgiftung?.....	Seite 23
Umweltbedingte Erkrankungen und Schwermetalle.....	Seite 26
Erbliche Begünstigung einer chronischen Vergiftung.....	Seite 33
Schwermetalle in Verbindung mit chronischen Infektionen und Tumorerkrankungen....	Seite 34
Schwermetalle und Schwangerschaft.....	Seite 47
Symptome einer Schwermetallvergiftung.....	Seite 50
Diagnose einer Schwermetallvergiftung.....	Seite 52
Vermeidung von Schadstoffen.....	Seite 61
Die richtige Reihenfolge.....	Seite 65
Entgiftungsmethoden von A bis Z.....	Seite 69
Gehirnentgiftung.....	Seite 147
Kritisch zu betrachtende Methoden.....	Seite 148

Zusätzliche Maßnahmen, die die Entgiftung unterstützen von A bis Z.....	Seite 153
Ernährung.....	Seite 171
Tipps für Ihre erfolgreiche Entgiftung.....	Seite 175
Die Entgiftungsorgane.....	Seite 177
Die Nieren.....	Seite 178
Die Haut.....	Seite 179
Die Lunge.....	Seite 180
Die Lymphe.....	Seite 181
Die Leber.....	Seite 182
Leberreinigung nach Dr. Hulda Clark.....	Seite 190
Der Darm.....	Seite 195
Leaky Gut Syndrom (LGS) – der durchlässige Darm.....	Seite 204
Entfernung der Amalgamfüllungen – Maßnahmen beim Zahnarzt.....	Seite 209
Maßnahmen bis zur entgeltigen Entfernung der Amalgamfüllungen.....	Seite 214
Was kommt nach Amalgam?.....	Seite 216
Und nun zu den Kosten.....	Seite 221
Zur Autorin.....	Seite 224
Hinweise für den Leser, Bildnachweise.....	Seite 226

SuperSenior® Marketing Ltd., Quastenhornweg 2a, 14089 Berlin

Tel. 030-36 99 10 72

www.gesundheits-ebooks.de

Autorin Sigi Nesterenko

Vorwort

Entgiftung und Entschlackung ist eines der wichtigsten Themen, wenn es um unsere Gesundheit geht.

Umweltmediziner sind sich schon lange darin einig, dass viele unserer heutigen Zivilisationserkrankungen in Verbindungen mit Schadstoffbelastungen stehen. Und dabei ist egal, wie die Krankheit heißt: ob Migräne, Rheuma, Multiple Sklerose, Chronische Müdigkeit, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Neurodermitis, Depressionen, Morbus Crohn, Fibromyalgie, chronische Candida-Infektion, Colitis Ulcerosa, Schuppenflechte oder Krebs. In vielen Fällen sind die daran erkrankten Personen mit Schadstoffen belastet, ohne es zu wissen. Denn die Schulmedizin berücksichtigt diese Zusammenhänge nicht.

Für Umweltmediziner und naturheilkundlich orientierte Therapeuten gibt es jedoch keinerlei

Zweifel mehr an dem Einfluss von Schadstoffen auf die Gesundheit. Viele Studien und Erfahrungsberichte existieren hierüber – sie sind in der Öffentlichkeit leider oftmals nicht bekannt. Und in vielen Fällen kommt es erst dann zu deutlichen gesundheitlichen Verbesserungen, wenn die Erkenntnisse von Vergiftung und Entgiftung in die ganzheitlichen Therapiekonzepte einfließen.

Dass wir mittlerweile von unendlich vielen Schadstoffen umgeben sind, ist kein Geheimnis mehr. Aber dennoch ist vielen Menschen das gewaltige Ausmaß dieser Belastungen mit schädlichen Stoffen nicht bewusst. Dabei fängt es schon im eigenen Körper durch Zahnmetalle wie Amalgamfüllungen und metallhaltigen Kronen und Brücken an. Und in den eigenen vier Wänden geht es munter weiter: Holzschutzmittel, Lösungsmittel in Wandfarben, Formaldehyd in Möbeln, diverse Schadstoffe einschließlich Medikamentenrückstände im Trinkwasser, Aluminium aus Deos, Weich-

macher in Plastiktrinkflaschen, Lösungsmittel in Kinderspielzeug, chemische Zusatzstoffe in Lebensmitteln und Kosmetikartikeln und so weiter. Dabei ist der menschliche Organismus genetisch gar nicht darauf eingestellt, diese Schadstoffen von allein wieder auszuscheiden.

Erfahren Sie in diesem ebook, wo die Giftstoffe lauern und wie diese Ihre Gesundheit beeinflussen. Sie erhalten praktische Lösungsmöglichkeiten, wie Sie sich erfolgreich von belastenden Schadstoffen befreien können. Und sollten Sie noch nicht wissen, ob in Ihrem Körper Schadstoffe die Ursache für Ihre Erkrankung sind, so erfahren Sie in diesem ebook auch, wie Sie die Schadstoffbelastung feststellen können. Dieses Buch beabsichtigt nicht, ein weiteres Buch über Schwermetallvergiftungen zu sein, sondern im Mittelpunkt stehen die Möglichkeiten, wie der Körper erfolgreich entgiftet wird.

Dabei werden viele Methoden vorgestellt, die man zuhause selbst durchführen kann, aber

auch die wichtigsten Entgiftungstherapien, die bei einer schweren chronischen Vergiftung nur von Therapeuten durchgeführt werden dürfen. Denn eine umfangreiche Entgiftung ist ein komplizierter Vorgang, der in professionelle Hände gehört.

Die meisten der in diesem Buch vorgestellten Entgiftungsmaßnahmen habe ich aufgrund einer lebensbedrohlichen chronischen Schwermetallvergiftung im Laufe von über 10 Jahren selbst an mir ausprobiert, sodass ich die Informationen direkt aus der Praxis zusammentragen konnte. Dies sind äußerst wertvolle Erfahrungen, die Sie nun nutzen können, um Ihre Entgiftung effektiver und kostengünstiger gestalten zu können als es mir seinerzeit möglich war. Lesen Sie im ersten Kapitel, warum ich dieses ebook geschrieben habe – ich bin ganz sicher, allein schon die ersten Buchseiten werden so manchem von Ihnen nicht nur die Augen öffnen, sondern auch eine große Chance auf mehr Gesundheit bieten.

Warum ich dieses Buch geschrieben habe

Um es ganz einfach zu sagen: Weil meine Leser es so wünschten.

Es ist immer wieder für mich erstaunlich, aber auch eine wohltuende Bestätigung, dass sich so viele Leser nach der Lektüre meiner ebooks direkt an mich wenden. Mit ihren vielen Fragen und Nöten kontaktieren sie mich in der Hoffnung, dass ich ihnen in ihrer persönlichen gesundheitlichen Situation weiterhelfen kann.

Interessanterweise stellte sich in vielen dieser Gespräche heraus, dass in vielen Fällen Schwermetalle an der Erkrankung beteiligt waren, ganz egal, wie die Krankheit hieß. Während es bei dem einen die erschreckend vielen Nahrungsmittelintoleranzen waren, so war es bei vielen anderen die Fibromyalgie, der Reizdarm, Migräne, Depressionen bis hin zum Chronischen Müdigkeitssyndrom.

So ist es fast eine logische Konsequenz, dass ich immer wieder in den zahlreichen Gesprächen und emails gefragt werde, wie man sich am besten und effektivsten von den Schwermetallen befreien könne. Da ich keine Medizinerin bin, kann ich leider keine persönlichen Behandlungsvorschläge unterbreiten. Aber in diesem ebook erfahren Sie viele wichtige Informationen, die Ihnen weiterhelfen können und die in Zusammenarbeit mit Ihrem Therapeuten umsetzbar sind.

Das zentrale Thema dieses ebooks sind die Entgiftungsmethoden. Welche gibt es, welche sind sinnvoll, und was kann man begleitend zu den professionellen therapeutischen Verfahren selbst durchführen? Das Angebot an Entgiftungsmethoden hat sich innerhalb der letzten 10 Jahre so stark erweitert, dass es vielfach schwierig ist, den Überblick zu bekommen.

Und genau diese Übersicht soll Ihnen dieses ebook liefern: Entgiftungsmethoden von A bis Z, ergänzt durch Informationen zur Schadstoffvermeidung, risikofreien Amalgamentfernung bis hin zum sinnvollen Zahnersatz.

Es ist ein Buch ganz aus der Praxis. Vieles von dem, was Sie nachfolgend lesen, habe ich selbst erfahren, sodass diese zusammengetragenen Informationen keine reinen Theorien sind, sondern weitestgehend direkt aus der Praxis eines chronischen schwermetallvergifteten Menschen stammen.

Letztendlich: ohne meine eigene Geschichte wäre dieses ebook niemals entstanden.

Meine Geschichte in Kurzform

Durch eine schwere chronische Schwermetallvergiftung wurde ich Tag für Tag ein Stückchen mehr aus meinem bisherigen Leben herausgeschleudert. Wie bei vielen von Ihnen auch, wurde diese Vergiftung erst nach vielen Jahren und unendlich vielen Arztbesuchen diagnostiziert. Dies waren fünf Jahre mit schweren Depressionen und vielen weiteren erschütternden gesundheitlichen Beschwerden. Schließlich wurde in einer Uniklinik die lebensrettende Diagnose gestellt: Amalgam- und Palladiumvergiftung. Dies ist eine seltene Ausnahme, denn erfahrungsgemäß beschäftigen sich Unikliniken nicht mit chronischen Schwermetallvergiftungen und Umwelterkrankungen.

Fotoquellen: www.pixelio.de, www.fotolia.com

Seite 1 – © Alfred Wekelo / fotolia.com