

27 Δεκεμβρίου 2013

## Πώς να κάνετε αποτοξίνωση του φθορίου από το σώμα σας!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Όπως πολλοί άνθρωποι γνωρίζουν, η χρήση του φθοριούχου νατρίου είναι εξαιρετικά τοξική και σε αντίθεση με τους περισσότερους » επαγγελματίες

ιατρούς» (που συνιστούν προϊόντα με φθόριο) δεν είναι καλό για τον ανθρώπινο οργανισμό.

Αλλά αν έχεις αλλάξει την συνείδηση σου στα θέματα υγείας, και έχεις σταματήσει να πίνεις φθοριωμένο νερό, θα είσαι εντάξει; Και ναι, και όχι.

Αν έχεις μεγαλώσει σε μια κοινότητα όπου φθοριώνουν το νερό, τότε αυτό έχει χτιστεί /ενσωματωθεί στο σύστημα σου...

**Το φθόριο είναι ένα συσσωρευτικό δηλητήριο.**

Αν είστε σαν εμένα, που γεννήθηκα και μεγάλωσα σε μια »φθοριωμένη« πόλη, τότε αυτό το δηλητήριο έχει εισχωρήσει και έχει »πειράξει« τη δομή του σώματός σας! Κυρίως τα οστά σας, τον θυρεοειδή αδένα και την επίφυση...

**Πώς βγάζετε αυτό το φθόριο από το σύστημά σας;**

Αυτό είναι ένα πολύ περίπλοκο ζήτημα. Δεν υπάρχει μια 100% ελεγμένη μέθοδος για ολική αποτοξίνωση του φθορίου από το σώμα σας. Αλλά υπάρχουν διάφορες μέθοδοι που έχω χρησιμοποιήσει (μαζί με πολλούς άλλους), που μπορούν να κάνουν την διαφορά.

**Για παράδειγμα:** Ο κοινός πόνος εξαφανίζεται, οι χρόνιαι πονοκέφαλοι φεύγουν, επανέρχεται η ικανότητα να σκέφτεσαι πιο καθαρά και υπάρχει και η απώλεια βάρους.

**Νούμερο ένα** είναι, φυσικά, να σταματήσετε την έκθεση στο φθόριο, όσο μπορείτε. Ακόμα κι αν έχετε σταματήσει να πίνετε νερό (με φθόριο), πολλές κονσέρβες το περιέχουν. (Και οι οδοντόκρεμες φυσικά)

**Ο δεύτερος** είναι να αρχίσετε να χρησιμοποιείτε τακτικά μια σάουνα.

Η Σάουνα απομακρύνει τα βαρέα μέταλλα και τις τοξίνες (συμπεριλαμβανομένου και του φθορίου) από το σύστημά σας.

**Τρίτον,** πάρτε αρκετό φως από τον ήλιο καθημερινά! Παίζει μεγάλο ρόλο στην αποτοξίνωση και την επίφυση. Τον ίδιο χρόνο περάστε τον και στο σκοτάδι! Ακούγεται παράξενο το ξέρω, αλλά η σωστή ισορροπία του φωτός και του σκότους βοηθά στη ρύθμιση της παραγωγής μελατονίνης (η κύρια λειτουργία του αδένα της επίφυσης).

**Τέταρτον,** θα πρέπει να γυμνάζεστε (επίσης βοηθά στη ρύθμιση της παραγωγής μελατονίνης).

**Και πέμπτον,** κάντε μια πρώτη αποτοξίνωση του ήπατος.

Είναι πολύ απλή και αποτελεσματική. Το μόνο που χρειάζεται να κάνετε είναι να

πίνετε δύο φλιτζάνια τσάι την ημέρα, να κόψετε



να αυξήσετε την κατανάλωση υγιεινών τροφών.

### **Εδώ είναι η συνταγή για τσάι, που έχω χρησιμοποιήσει.**

- \* 1 παχιά φέτα λεμόνι
- \* 1 κομμάτι φρέσκο τζίντζερ, μακρύ, αποφλοιωμένο
- \* 1 φλιτζάνι βραστό νερό

Τοποθετήστε το λεμόνι και το τζίντζερ στο κύπελλο. Προσθέστε βραστό νερό και αφήστε να εμποτιστεί για δύο λεπτά. Αφαιρέστε το λεμόνι και το τζίντζερ και πιείτε το αμέσως.

**Χρησιμοποιώντας αυτές τις πέντε μεθόδους είναι πολύ αποτελεσματικό!**

### **Αλλά δεν είναι μια γρήγορη λύση.**

Πήρε πολλά χρόνια η συσσώρευση φθορίου στον οργανισμό, και θα χρειαστούν πολλά χρόνια για να βγεί. Ο καθένας είναι διαφορετικός και μπορεί να περιμένει διαφορετικά αποτελέσματα, αλλά για τον εαυτό μου άρχισα να αισθάνομαι μεγάλη διαφορά μέσα σε 3 μήνες. Ήδη το κάνω για 3 χρόνια και νιώθω τέλεια! Έχω φτάσει στο σημείο που αν πιω ένα φλιτζάνι καφέ που περιέχει φθοριούχο νερό, ή φάω μεταποιημένες/κονσερβοποιημένες τροφές που περιέχουν φθόριο, αμέσως αρρωσταίνω, και ψυχικά....

*BY TERRY WILSON*

**Πηγές:** [newsitamea.gr](http://newsitamea.gr) - [pentapostagma.gr](http://pentapostagma.gr)