

Therapie mit Salz und Vitamin C

Bestes, reines **Meersalz** (französisches, spanisches oder portugiesisches Sale de Fleur bzw. Fleur de Sel aus dem Biomarkt oder Reformhaus im Wechsel mit Meersalz von DM) in Leerkapseln der Größe 00 (für knapp ein Gramm Salz) oder 000 (gut ein Gramm) füllen. Kein raffiniertes oder jodiertes Salz, kein industriell verarbeitetes Speisesalz, keine Rieselhilfen, keine Zusätze.

Bestes **Vitamin C** aus verschiedenen Quellen (reine biologische Qualität).

Ein Glas bestes, **mineralarmes Quellwasser** (beigefügtes Info) mit frisch gepresstem **Zitronensaft** (etwa eine halbe Zitrone je Glas aus biologischem Anbau).

Anfangs **eine Kapsel Meersalz** (etwa **ein Gramm**) und **eine Tablette**, Kapsel, Pressling, Pulver... **Vitamin C (ein Gramm)** mit dem Zitronenwasser (etwa **200 Milliliter**) einnehmen. Die **Dosis** langsam und schrittweise (alle ein bis drei Tage) Gramm für Gramm auf bis zu **10 g Salz** und **10 g Vitamin C** über den Tag verteilt erhöhen, je nach Körpergewicht und Verträglichkeit auch mehr (Ziel: 1 g Salz plus 1 g Vitamin C je 6 kg Gewicht).

In dieser Zeit möglichst viel frische, biologische Ernährung, viel Gemüse und Obst, verschiedene Gemüsesäfte, gesunde Fette, reichlich Knoblauch und Zwiebeln.

Im Falle von Herxheimer-artigen Reaktionen zusätzlich Quercetin und Enzyme wie Bromelain, Aktivkohle, heiß baden (mit basischen Zusätzen), heiße Kräutertees, Einläufe.

Ergänzend sinnvoll: Vitamin B Komplex, Luvos Heilerde, Zeolithe, Bentonit, Algen (Chlorella, Spirulina, Afa...), Probiotika, gefriergetrockneter Knoblauch, Leberunterstützung.

Bezugshinweise:

Leerkapseln Größe 00 oder 000 (z.B. von Nagamil, PsoriasisEX, Detrade...): Apotheke, Internet, www.amazon.de, www.ebay.de

Meersalz, Sale de Fleur: Reformhaus, Biomarkt, DM, www.salmundo.com, www.amazon.de

Vitamin C (z.B. Vitamin C 1000 plus, C 1000 Complex, Reacta C 1000 mg, C 1000 mg Buffered, C 1000 +, QBC Plex, Ascorbyl Palmitat): www.supplementa.com

Mineralarmes Quellwasser (z.B. Volvic, Spa Reine, Pirin, Lauretana, Plose, Mont Roucou, Bernina, Hornberger, Valvon, Lurisia, Bad Zurzacher, Bad Brückenauer, Saskia Naturis Quelle Kirkel, Vitalitasia, Haderheck...): Supermarkt, Biomarkt, Reformhaus...

Gemüsesäfte, Tomaten, Möhren, Rote Beete, Sellerie, Gurken, Sauerkraut, Paprika, Zwiebeln, Bohnen, Kräuter..., biologisch, schonend gepresst, von Völkel, Eden, Rabenhorst...: Reformhaus, Biomarkt... (nicht in TetraPak, innen Aluminium-beschichtet)

Zitronen: Biomarkt

Zeolithe (z.B. Toxosorb), Bentonit, Luvos Heilerde, Aktivkohle...: Apotheke, Reformhaus, Internet

Probiotika (z.B. Lactobact oder Multidophilus 12): Apotheke, www.supplementa.com

Enzyme (z.B. Enzym 6 oder Bromelain 500 mg): www.mecoline.com, www.supplementa.com

Algen (z.B. von Heidelberger Chlorella oder Dr. Klinghardt): www.biopure.de

Knoblauch gefriergetrocknet: www.biopure.de

Quercetin (z.B. Quercetin 1000 mg oder Mega Quercetin): www.supplementa.com

Vitamin B (z.B. Coenzym B-Komplex): www.supplementa.com

Basenzusätze (z.B. Natriumbikarbonat, Natron, Meine Base...): Apotheke, Reformhaus, Internet