

Kost til tungmetalforgiftede patienter

Af dyrlæge Hanne Koplev

Ordforklaring:

Oxidativ stress er en ubalance mellem fri radikal dannelse og kroppens forsvar i form af antioxidanter.

Frie radikaler er giftige og farlige stoffer, som er reaktive og som har én eller flere uparrede elektroner i den ydre skal. F.eks. danner tungmetaller og ”overskud” af jern og kobber frie radikaler.

Elektroner er små negativt ladede partikler, som er en del af et molekyle (Et molekyle er den mindste del af et stof.).

Anti-oxidanter (anti= imod, oxidation= iltning) er stoffer, som kan neutralisere de frie radikale / modvirker en forharskning (en iltning-reaktion) i kroppen.

Et signalstof eller en **neurotransmittor** er et stof, som medvirker til overførsel af signaler mellem to nerveceller.

Synapser er de steder på nervecellerne, hvor nerveimpulserne overføres via signalstofferne.

Er vi forgiftede med tungmetaller?

Den New Zealandske læge Bruce R. Dooley har testet 1000 tilfældige personer for kronisk kviksølvforgiftning og finder, at 75 % har en alvorlig forgiftning og 20 % er let forgiftede. Her taler vi kun om kviksølvforgiftning. Tager man andre tungmetaller med som f.eks. bly, aluminium, arsen og kobber, så er formentligt hele befolkningen forgiftet. Men nogle tåler denne forgiftning og andre ikke.

Test for kronisk tungmetalforgiftning diagnosticeres markant forskelligt fra test af akut tungmetalforgiftning. Dette overses i Det Danske Sundhedsvæsen på grund af manglende viden, skønt en sådan viden har været kendt i f.eks. Rusland siden starten af halvtredserne.

Det danske sundhedsvæsen er kun bekendt med at teste for akut tungmetalforgiftning. Dersom disse metoder anvendes til test af de kroniske forgiftninger fås falsk negative resultater.

Hvad er tungmetaller?

Der er ingen entydig definition på begrebet tungmetaller.

En kemiker vil definere tungmetaller, som en række grundstoffer med høj massefylde, der fremstår som metaller ved stuetemperatur og læger vil definere tungmetaller, som ”giftige” metaller og vil derfor inddrage visse let-metaller som f.eks. Aluminium, Arsen og Titan under tungmetallerne.

Betegnelsen tungmetaller er ved at blive afløst af betegnelsen toksiske metaller.

Toksiske metaller kan bioakkumuleres i kroppen og i fødekæden.

Som eksempel på toksiske metaller kan nævnes:

kviksølv, bly, cadmium, aluminium, arsen, titan, nikkel, gadolinium og tin.

Som eksempel på essentielle (nødvendige) metaller kan nævnes:

kobber, jern og zink.

De essentielle metaller er også toksiske i ufysiologiske mængder

Definition og eksempler på neurologiske sygdomme:

Neurologiske sygdomme er sygdomme, som skyldes forstyrrelser i nervesystemets struktur og/eller funktion.

Det er bemærkelsesværdigt, at man endnu ikke kender årsagen / årsagerne til mange neurologiske sygdomme som f.eks.: Multiple Sklerose, Alzheimers Demens, Parkinsons Sygdom, Epilepsi, Autisme, ADHD, Amyotrofisk Lateral Sklerose, ME/CFS med flere.

Disse symptomer er fælles for neurologiske sygdomme og symptomer ved kviksølvforgiftning:

- balance-, bevæge- og muskelforstyrrelser
- føle-, syns- og høreforstyrrelser
- søvnforstyrrelser og træthed
- taleforstyrrelser og synkeproblemer
- feber
- vandladningsbesvær
- koncentrations- og hukommelsesproblemer
- kvalme og opkast
- lammelser
- angstfølelse

Flere symptomer ved kviksølvforgiftninger er: smerter, rygsmerter, hovedpine, migræne, hårfald, depression, svimmelhed, selvmordstanker, sygelig tendens til gråd, øget stressfølsomhed, allergi, mangel på lugtesans, tæt næse, bihulebetændelse, hjerterytmeforstyrrelser, blodtryksproblemer, hyperventilation, rystelser, fordøjelsesforstyrrelser, for lavt eller for højt stofskifte, blodmangel, neuropati.

Hvilke skader kan tungmetaller forårsage i kroppen?

Tungmetaller har disse reaktionsmønstre (stærkt forenklet).

- 1) De ødelægger svovlbindinger i kroppen.
- 2) De ødelægger selenbindinger i kroppen.
- 3) De danner frie radikaler.
- 4) De gør fedtstoffer harske.

Heraf kan man udlede, at tungmetalforgiftede skal:

- 1) undgå tungmetaller,
- 2) spise rigeligt med svovlholdig mad,
- 3) sørge for, at man får selen nok,
- 4) indtage tilstrækkeligt med antioxidanter,
- 5) indtage tilstrækkeligt med de gode smidige fedtstoffer.

Kostens betydning

Denne vejledning gælder kun særligt følsomme individer.

Vores kost består blandt andet af:

Æggehvidestoffer (proteiner). Aminosyrer er byggesten til proteiner.

Kulhydrater (stivelse)

Fedtstoffer

Mineraler

Vitaminer

Antioxidanter med flere

Tilsætningsstoffer

Proteiner og aminosyrer:

Befolkningen i rige lande spiser ofte alt for meget protein, hvilket belaster kroppen, især lever og nyrer, som skal afgifte og udskille de kvælstofholdige affaldsstoffer, som opstår ved kroppens forbrænding af proteiner.

Tungmetalforgiftede patienter bør endvidere undgå eller begrænse oksekød, idet dette indeholder meget glutamat, et signalstof, som tungmetalforgiftede patienter har forholdsvis for meget af, idet kviksølv forstyrrer den funktion, som skal holde glutamat-niveauet passende.

Af kød anbefales kylling, kalkun, lam, kanin og vildt.

Det daglige behov for protein er ca. 0,75 gram pr. kilo legemsvægt.

Vi bør dog ikke være underforsynet med protein, da f.eks. visse aminosyrer skal bruges til bl.a. dannelse af antioxidanter, enzymer og signalstoffer.

En måde at nedbringe protein-mængden i kosten er ved - at spise mindre portioner kød, - at drikke mindre mælk eller ophøre med dette, - at spise mindre ost, - at indføre dage med vegetarmad.

Æg indeholder meget protein, men blødkogte æg indeholder stoffer (Lecitin, vitaminer m.v.), som er gode for hjernen og anbefales i mængder på et æg dagligt.

Surmælksprodukter har gavnlig virkning på fordøjelsen (og "utætte tarme") og anbefales, men mange tungmetalforgiftede tåler dog ikke mælkeprodukter og hvedemel. Dette kan forklares med, at kviksølv ødelægger specifikt de enzymer, som skal nedbryde kasein (ostestof) og gluten.

Det kan anbefales alle tungmetalforgiftede at forsøge en 4 ugers diæt HELT UDEN

mælkeprodukter, gluten og sukker eller overdreven indtagelse af søde frugter / letoptagelig stivelse.

Græskarkærner indeholder aminosyren Tryptofan.

Tryptofan er byggesten til Serotonin, en neurotransmitter, som der er for lidt af ved depression.

Ved en lettere depression eller tristhed kan man forsøge sig med en lille håndfuld græskarkærner dagligt f.eks. blandet med müsli til morgenmaden.

Serotonin er byggesten for Melatonin, som er en kraftig antioxidant.

Melatonin-produktionen er også afhængig af, at vi sover, når det er mørkt og er ude i dagslyset.

De svovlholdige aminosyrer Methionin og Cystein er særligt attraktive for tungmetaller, som sætter sig på svovlets plads og dermed ødelægger aminosyren og de proteiner, som Methionin og Cystein indgår i. Ved en tungmetalforgiftning kan man med fordel bruge stoffet N-acetyl-Cystein.

Cystein indgår i en meget vigtig antioxidant Glutathion. Hos tungmetalforgiftede patienter ses lavt indhold af Glutathion.

Glutathion indgår i enzymet Glutathion-peroxidase, i hvilken forbindelse der også indgår Selen.

Glutathion og Glutathion-peroxidase er nogle af kroppens vigtigste antioxidanter.

Tungmetaller

Tungmetaller kan trænge igennem blod-hjerne-barrieren og komme ind i centralnerve-systemet.

Tungmetaller kan også ændre blod-hjerne-barrierens funktion, så uønskede stoffer kommer ind i hjernen eller nødvendige stoffer forhindres. Tungmetaller har også en evne til at ødelægge cellemembranerne, og de kan derefter trænge ind i cellen. Det er sandsynligt, at tungmetaller kan ødelægge proteinernes struktur inde i cellen og medvirke til øget dannelse af affaldsproteiner.

Kan vi undgå tungmetaller og hvor kommer tungmetallerne fra ?

Amalgam-fyldninger ("sølv-plomber") i tænderne afgiver kviksølv, kobber og andre tungmetaller.

Tungmetaller er mange år om at blive udskilt (har lang halveringstid). F.eks. er halveringstiden af kviksølv i centralnerve-systemet op til 30 år.

Vi skal have ca. 1,5- 2 mg. kobber om dagen, men kobber i større mængder er giftigt.

Kobber ligner andre tungmetallerne i biokemiske reaktions mønstre.

Tungmetaller forstærker andre tungmetallers giftvirkning. Dette kaldes synergi.

Vi kan nedsætte vores belastning med bl.a. kviksølv ved at undgå amalgam-fyldninger og i stedet anvende giftfri og metalfri fyldningsmaterialer.

Ved skift fra amalgam til plastikfyldninger er det klogt at anvende en tandlæge, som har ekspertise i dette. Tandlægen bør anvende særlige sikkerhedsforanstaltninger mod, at patienten bliver forgiftet med kviksølv, idet boring i Amalgamet udgør en ekstra belastning.

Sanering af mundhulen for Amalgam eller andre giftige metaller kan anbefales patienter, som har fået konstateret en tungmetalforgiftning.

Vacciner indeholdt tidligere / kan indeholde det kviksølvholdigt konserveringsmiddel Thiomersal. Ved vaccination er det derfor klogt at spørge om vaccinen indeholder Thiomersal. Vacciner eller injektions-præparater kan også indeholde Aluminium (Aluminium-hydroxid).

Fisk indeholder store mængder af det sunde omega-3-fedtstof, men især rovfisk kan indeholde store mængder kviksølv. De, som ofte spiser fisk, bør sætte sig ind i, hvilke fiskesorter eller fisk fra særligt forurenede søer / have, som bør undgås. Ved brug af fiskeolie-piller bør det kontrolleres, at disse ikke indeholder for meget kviksølv eller sprøjtemiddelrester etc..

Kobber kan også stamme fra kobberrør, anvendelse af kobber spiral (præventionsmiddel), kobber armbånd, kobbergryder eller fra landbrugets enorme forurening med kobber.

Jeg vil anbefale:

At man lader vandet løbe ca. ½ - 1 liter, inden man tapper drikkevand.

At man undgår eller begrænser svinekød (svin får meget kobber i foderet, så støt ikke denne industri. Grise vaccineres endvidere med vacciner, som hyppigt er konserveret med et kviksølvholdigt stof.).

At man undlader at spise indmad (lever, hjerte m.v.) eller produkter med indmad.

At man undgår redskaber / gryder af kobber og aluminium.

Kulhydrater

Det er vigtigt, at vi spiser kulhydrater, som nedbrydes langsomt (lav glykæmiske) og derved giver et stabilt blodsukker. Både for højt og for lavt blodsukker medvirker til øget dannelse af frie radikale (oxidativt stress).

”**Glykæmisk indeks**” er et udtryk for den evne, en given mængde kulhydrat har til at øge blodsukkeret. Kig gerne på en liste over glykæmisk indeks og tilpas din kost derefter.

Kort vil jeg anbefale:

at man undgår fint hvidt hvedemel til fordel for mere groft mel

at man skærer drastisk ned i sit forbrug af sukker

at man undgår slik og kager

at man undgår kartoffelmos og lignende findelt kost med høj glykæmisk indeks.

at man spiser mindre kartofler og flere tilhørende grøntsager f.eks. kål.

at man koger sin pasta al dente (kort kogetid)

at man undgår hvide polerede ris og i stedet spiser vilde eller brune ris.

”Sukkerspisning” eller spisning af kulhydrater med høj glykæmisk indeks er ofte årsagen til for lavt blodsukker. Efter indtagelsen af søde- og usunde sager stiger blodsukkeret hurtigt og til alt for høje værdier. Kroppens kontrolforanstaltninger reagerer med det samme og sender stoffer (insulin fra bugspytkirtlen) ud i blodet, som får blodsukkeret til at aflejres i leveren og inde i cellerne, og lige pludselig lander ”sukker-grisen” i den modsatte situation med for lavt blodsukker, hvilket giver ubehag og trang til sødt. Hermed kan der skabes en ond cirkel, og de høje toppe af insulin kan medvirke til udtrætning af systemet og begyndende sukkersyge.

Kulhydrater, som er svært fordøjelige, kaldes **fibre**. Fibre suger vand til sig og forbedrer derfor tarm-bevægelserne og modvirker forstoppelse. Fibre har også en evne til at binde giftstoffer, som så udskilles med afføringen. Så spis frugten frem for at drikke juice og spis de sunde grove fibre med f.eks. det grove fra blomkål / broccoli og skræl fra kartofler.

Glyko-ernæring er den populære betegnelse for 8 forskellige sukkerstoffer. Disse specielle sukkerstoffer findes på overfladen af cellerne og menes, at have betydning for cellernes indbyrdes

evne til at kommunikere. Sukkerstofferne findes i friske og naturligt modnede frugter og grøntsager. Da vores frugt og grønt høstes umodent og udsættes for industriel behandling (f.eks. konservering), kan disse sukkerstoffer mangle i vores daglige kost med konsekvenser for helbredet.

Vi kan prøve at indføre følgende fødevarer, som indeholder disse sukkerstoffer, i kosten:

- Hørfrø
- Aloe Vera
- Bukkehornsrør (findes også i Karry)
- Tang-mel (køb kun produkter, som er testet for tungmetaller og sprøjtemidler)
- Frisk kokos (kokos bliver let harsk og bør derfor kun bruges frisk)
- Gnave ben / spise brusk af f.eks. kylling (brusk indeholder Glykosamin)
- Østershatte, som er en svamp
- Hyben
- Upolerede ris.
- Frisk moden frugt og grønt i rigelige mængder

Kort om kulhydrater:

- Spis så groft som muligt
- Kig på en tabel over glykæmisk indeks
- Spis helst økologiske produkter for at undgå sprøjtemidler og rest-stoffer (f.eks. tungmetallet Cadmium) fra kunstgødning.
- Undgå alle usunde madvarer, som kun er tomme kalorier.

Fedtstoffer

Hjernen er opbygget af meget fedt. Nogle typer fedt kan vi danne ud fra kulhydrater og fedt i kosten, mens andre typer fedt er nødvendige for vores organisme og skal derfor indgå i kosten. Vi er, hvad vi spiser og det er ikke lige meget, hvad vi spiser. Der er sunde (smidige) fedtstoffer og "usunde" (stive) fedtstoffer.

En fisk, som svømmer i koldt vand, må stadig være smidig. Smidigheden kommer af et højt indhold af fedtstoffet "omega-3-fedtsyre". Fisken får omega-3-fedtsyre ved at spise alger og tang, som indeholder dette fedtstof eller ved at spise andre fisk.

Vores cellemembraner skal også være smidige for at cellerne kan tilpasse sig hinanden og for at danne synapser.

Cellemembranen består blandt andet af forskellige lag af protein og fedtstoffer.

De frie radikaler har let tilgang til at stjæle elektroner fra cellemembranernes fedtlag, hvilket betyder, at der sker en harskning af fedtstoffet. Harskt fedt danner frie radikaler og processen breder sig, som en løbeild.

Det er derfor vigtigt: - at vi er velforsynede med de sunde (smidige) fedtstoffer til opbygning af cellemembranerne, - at vi undgår de frie radikaler samt - at vi er velforsynede med antioxidanter.

De **sunde fedtstoffer** finder vi blandt andet i følgende fødevarer:

- Fede fisk og skaldyr.
- Hørfrø (friskt knust, max. 1 skefuld, spises efter 2-3 min, så olien når at trænge ud.)
- Valnødder, mandler, græskarkærner
- Avokado
- Koldpresset Olivenolie
- Koldpresset Rapsolie
- Koldpresset hørfrøolie

De ”usunde” olier findes blandt andet i:

Margarine og produkter af disse.

Raffinerede olier

Majsolie, vindrukekærneolie

solsikkeolie (ikke økologisk solsikkeolie indeholder ofte sprøjte-rester)

tidselolie, sojaolie

Alle olier er usunde, hvis de er harske. En olie bør være en koldpresset jomfruolie, som kun bør købes i ugenomsigtige flasker. Olien opbevares (mørkt og køligt) i køleskabet og bør kun bruges i en begrænset periode efter åbningen.

Forholdet mellem omega-3-fedtsyre og omega-6-fedtsyrer (findes i kød, mælkeprodukter og visse planteolier m.v.) skal helst ligge omkring 1 til 4.

Vores kost indeholder, som regel, alt for meget omega-6-fedtsyrer i forhold til omega-3-fedtsyrer.

Alle former for margarine og produkter af disse bør undgås, da disse indeholder ”stive fedtstoffer”. Kærgården indeholder raffineret rapsolie og bør undgås.

Smør (helst økologisk) er OK i begrænset mængde og i forhold til ens ernæringsstand.

Fedtstoffer bliver harske / danner frie radikaler ved opvarmning (Tænk på smør, som står i solen.).

Nogle fedtstoffer danner hurtigere end andre frie radikaler ved opvarmning.

Stegning i fedtstoffer bør derfor kun foretages i olivenolie, smør eller en blanding heraf.

Undgå hård stegning, da der dannes flere frie radikaler.

Mange retter kan med fordel koges eller laves i ovnen frem for ved stegning.

Kort om fedtstoffer:

Prioriter de sunde fedtstoffer,

Undgå de usunde olier,

Begræns fedt fra kød og mælkeprodukter,

Undgå al harsk mad / gamle fedtstoffer (dressing, kiks, gamle frostvarer etc.)

Mineraler

Selen : er et mineral med antioxidativ virkning, som bl.a. har betydning ved afgiftning for tungmetaller.

Magnesium: har en betydning for nervecellers og musklernes funktion, og indtagelse af ca. 500 mg. magnesium dagligt kan undertiden hjælpe ved muskelkramper. Tages inden sengetid.

Kviksølvforgiftning medfører ofte mangel på magnesium og symptomer på magnesiummangel.

Jern: kan ilte, det vil sige ruste, og når jern ilter dannes der frie radikaler.

Jernmangel kan medføre ophobning af visse toksiske metaller i kroppen.

Jernmangel kan ses - hos børn, - kvinder med voldsom menstruation og - efter et blodtab, men resten af befolkningen, og især mænd, har ofte overskud af jern i kroppen.

Tungmetalforgiftede bør undgå overskud af jern. Dette gøres ved at begrænse indtagelse af kød og en eventuel ensidig indtagelse af meget jernholdige fødemidler f.eks. persille, rødbeder, grønkål, men også underskud af jern bør undgås, da dette kan medføre ophobning af visse toksiske metaller.

Kobber er omtalt i afsnittet under proteiner. Kobbermangel er formentlig utænklig i Danmark grundet en enorm forurening med kobber fra landbruget.

Svovl: Svovlholdige stoffer, som er indeholdt i f.eks. æg, kål, løg og hvidløg, er vigtige for kroppens udskillelse af bl.a. kviksølv.

Dosis af hvidløg er max. 1 ½ fed dagligt i rå form. Virkning af hvidløg ødelægges ved opvarmning.

Zink: mangel på zink øger den giftige virkning af kobber og andre tungmetaller. Det daglige behov for zink er på 15 mg. Ved øget indtagelse af Zink kan en Kobberforgiftning begrænses.

Vitaminer

Mange vitaminer er også antioxidanter.

C-vitamin (askorbinsyre) er kendt, og vi kender brugen af dette til at modvirke iltning i vores madlavning, når vi f.eks. pensler lidt citronsaft på en overskåret avokado. At en frugt eller grøntsag ilter (oxiderer) ses ved den brune farve, som opstår en tid efter overskæring.

C-vitamin har en vis afgiftende effekt på tungmetaller.

E-vitamin er ligeledes en antioxidant. E-vitamin kan i kombination med C-vitamin og visse B-vitaminer virke som en slags ”flaskerenser” ved åreforkalkning.

Ved ultralyds-undersøgelse af halspulsåren ses ikke sjældent, at denne er fortykket (forkalket).

En fortykket halspulsåre kan måske være en årsag til, at hjernen får for lidt blod / ilt.

Det er bedst at indtage en blanding af de forskellige slags E-vitaminer.

Visse B-vitaminer har betydning for nerve-væv og leverens evne til at afgifte. Vitamin B-12, B₆ og folsyre er vigtig for afgiftning for bl.a. kviksølv, men overdrevne mængder er u hensigtsmæssigt.

D-vitamin. D-vitamin-mangel opstår ved bl.a. blyforgiftning.

Kort om vitaminer:

Spis masser af frisk frugt, grønt og krydderurter.

Spis dagligt en multi-vitamin-mineral-pille af god kvalitet (uden jern og kobber).

Antioxidanter og andre stoffer

Antioxidanter er alle stoffer, som modvirker oxidativt stress.

Nedbrydningen af visse typer medicin medvirker til oxidativ stress.

Q 10 er en antioxidant, som patienter med udtalt træthed kan have glæde af.

Ginkgo Biloba (tempel træ) er ligeledes et produkt, som tungmetalforgiftede kan have glæde af, især ved hukommelsesproblemer, kolde hænder / fødder samt ved uro i benene på grund af nedsat blodgennemstrømning.

Melatonin må hentes i USA via Internettet (køb ikke Melatonin i østlandene.) og kan anvendes ved søvnproblemer, ved tendens til tristhed og ved tendens til sygelig gråd.

Et alternativ ved tristhed kan være at bruge te af Prikbladet Perikon, som kan købes i helsekostforretninger eller plukkes i grøftekanten.

Lipon syre (Lipoic acid) hentes via Internettet. Lipon syre passerer let blod-hjerne-barrieren og kan neutralisere frie radikaler i hjernen. Lipon syre kan genopbygge andre antioxidanter / vitaminer, som ellers er opbrugt efter at have neutraliseret frie radikaler. Lipon syre kan gendanne Glutathion, som er en af kroppens meget vigtige antioxidanter. Glutathion ødelægges af tungmetaller. Lipon syre afgifter endvidere ved tungmetalforgiftning.

Glutathion: består af tre aminosyrer, hvoraf den ene er Cystein. Ens læge kan bestille det hjem fra Skanderborg Apotek til langsom injektion ind i en blodåre eller man kan indtage produktet REDI-SORB Glutathione.

Echinacea: (Rød Solhat) kan benyttes ved infektioner eller ved mistanke derom.

Lycopen: Har betydning for hjerne-funktionen og findes i tomat, rød grapefrugt m.v..

Betacaroten: Har betydning for hjernefunktionen, findes i gulerod, grønkål, appelsin m.v..

Lecithin: indeholder bl.a. **Kolin** (kolin indgår i signalstoffet acetyl-kolin) og er en bestanddel af cellemembranen. Lecithin findes i æg, soja m.v..

En nem måde at få antioxidanter på er ved:

- at spise **frugt og grøntsager** i alle farver
- at pynte sin mad med ekstra grønt
- at bruge massevis af **friske grønne krydderurter** eller tørrede krydderier f.eks. hvidløg, ingefær, kommen, lakridsrod, pebermynte, peberrod, merian, muskatnød, salvie, chilipeber, rosmarin, oregano, basilikum, gurkemeje (har en positiv effekt

på blod-hjerne-barrieren), bukkehornsfrø, koriander (har en afgiftende effekt på kviksølv). Undlade eks. brug af alm. peber, som ikke har nogen gavnlig virkning.

- at drikke **grøn te**. Trække-tid 10 min. Brug ca. 80 ° varmt vand. (Brug økologiske te, da konventionel dyrket te (og kaffe) ofte indeholder sprøjte-rester.)
- at undgå at koge frugt ved tilberedning af f.eks. frugtgrød eller syltetøj.

Forslag til dagligt kosttilskud til alle tungmetalforgiftede :

**1 multi vitamin-mineral-tablet uden jern og uden kobber
ekstra Vitamin-C (bør ikke indeholde Titan-dioxid)
1 stærk E-vitamin ca. 400 i.e.**

Supplerende:

**Ca. 200 mg Lipon syre
100- 400 mg Q 10
N-acetyl-cystein**

Alle kosttilskud skal oplyses til lægen for at undgå midler, som kan indvirker negativt på ens medicin.

Tilsætningsstoffer

Tilsætningsstoffer belaster vores organisme, især leveren, som skal neutralisere alle giftstoffer ved forskellige kemiske processer. Der er meget, som tyder på, at tungmetalforgiftede ofte har problemer med forskellige afgiftningsmekanismer.

Kaffe: er opkvikkende, vanedannende og har en positiv effekt på blod-hjern-barrieren.

Mere end 2 kopper dagligt har ingen yderligere opkvikkende virkning.

Kaffe bør ikke drikkes efter kl. 16 af hensyn til nattesøvnen.

Nogle mennesker tåler ikke kaffe og kan få symptomer som angst, rystelser, urininkontinens.

Aspartam / Nutrasweet (kunstigt sødemiddel) og smagsforstærker / det tredje krydderi (Mono-Natrium-Glutamat på engelsk MSG.), hydrolyseret vegetabilsk protein, produkter af tomat (f.eks. ketchup) med flere er skadelige for især tungmetalforgiftedes hjerner, idet disse tilsætningsstoffer øger hjernens indhold af signalstoffet glutamat.

Glutamat-indholdet kan sænkes eller organismen kan beskyttes ved brug af metyl-B12-vitamin, L-carnitin , kolin, Ginseng , Ginko Biloba, Østrogen, vitamin C og E, nikotin og omega-3 fedtstof.

Fluor: er et giftigt stof, som bl.a. er tilsat de fleste tandpasta, bortset fra dem, som kan købes i en helsekostforretning. Fluor er almen kendt for at modvirke huller i tænderne, men andre kilder fremfører, at der ikke er dokumentation for denne påstand samt at bevisførelsen for Fluor's positive effekt alene er resultatet af bestikkelse.

Fluor kan desuden reagere med kviksølv fra Amalgam og danne det ekstra giftige kviksølvfluorid.

Jeg vil anbefale anvendelse af tandpasta uden Fluor til mennesker med amalgamfyldninger, samt en ekstra gang dagligt tandbørstning.

Titandioxid: er ofte tilsat medicin som farvestof. Da titandioxid også findes i tandimplantater er mange mennesker allergiske overfor stoffet. Skriv evt. til medicinalindustrien og opfordre dem til at ophøre med brug af Titandioxid i medicin, hvis du har problemer med ikke at tåle Titandioxid.

Syge mennesker er i forvejen stærkt helbredsmæssigt belastede, så det er ufornuftigt, at de belastes endnu mere af unødvendige tilsætningsstoffer i medicin.

Stærkt raffinerede produkter er at betragte som tilsætningsstoffer, idet organismen ikke kan "genkende" disse produkter. Dette gælder bl.a.:

Hvidt (hvede) mel

Hvidt sukker

Hvide polerede ris

"Hvidt" salt (kan desuden indeholde aluminium som antiklumpe-middel).

Konserveringsmidler: Vi er skabt til at huse en masse bakterier både udenpå huden og i vores tarme. Faktisk indeholder vi, ifølge den schweiziske læge Thomas Rau, Paracelsus Klinikken, flere bakterier end vi har celler i kroppen. Bakterier i tarmen lever af den føde vi spiser, og derfor er det vigtigt, at maden ikke er "død", altså tilsat bakteriedræbende midler i form af konserveringsmidler. Vi skal pleje vores bakterier, så vi kultiverer "de gode" bakterier og hæmmer "de onde" bakterier, som i for stort antal medfører dårligt helbred eller decideret sygdom.

De gode bakterier tjener os ved bl.a.: - at hjælpe med fordøjelsen samt - at holde de "onde" bakterier nede i antal.

Det er svært at undgå konserveringsmidler, idet det næsten kræver, at man er nødt til at undgå al industriel forarbejdede madvarer.

Generelt er tungmetalforgiftede følsomme individer, som ikke bør belastes med unødvendige tilsætningsstoffer.

Generelt om din kost

Prøv at bedømme alle dine fødemidler. De fødemidler, som ikke er gavnlige, kan du, med fordel for dit helbred, vælge at udelukke fra din kost, da de bare belaster kroppen og tager appetitten fra de sunde fødemidler.

Jeg kan anbefale dig at læse bogen af Jean Carper "Mirakelkost til din hjerne".

Efterskrift / Disclaimer !:

- Ansvarsfralæggelse: jeg er ikke uddannet læge, hvorfor ovennævnte må betragtes som min mening om spørgsmålet, og de angivende råd må følges på eget ansvar.

- Jeg vil gerne gøre opmærksom på, at jeg ikke er ansat eller på anden måde økonomisk involveret i nogen form for helsekost-, medicinske eller naturmedicinske virksomheder.