

MIND BLOWING

Datum: _____

Podcast-Folge mit Dr. Thomas Peter | Genetische Entgiftungsstörungen ganzheitlich behandeln

Die fünf im Interview erwähnten Tipps von Dr. Thomas Peter

1

Was nicht an Gift reinkommt, muss auch nicht wieder raus.

2

Lifestyle & Ernährung optimieren, um immer ausreichend Antioxidantien zu haben und den oxidativen Stress insgesamt zu reduzieren.

3

Basis-Bindemittel
Activomin und Chitosan

4

Basis-Supplements, aber solche, die nicht entgiftend wirken, also Vitamin D/K2, Magnesium, Omega 3 und essentielle Aminosäuren.

Vorsicht bei diesen entgiftenden Nahrungsergänzungsmitteln:

Zink sollte nur in niedrigen Dosierungen (max. 15 mg/Tag), Selen nur nach Messung im Vollblut, Eisen nur nach Messung (Ferritin) und Vitamin B6 nur in Kombination mit Molybdän und Bindemitteln genommen werden.

5

ausführliche Laborkontrolle, erstmal Stresssysteme stabilisieren (im Wesentlichen die Nebennieren), wenn man dann stabil ist, kann man überlegen, an welcher Stelle angesetzt werden sollte (Beginn mit Schilddrüsenhormonen, Behandlung der HPU oder direkt Cutler-Schwermetallausleitung?)