



HAUKE HELLRIEGEL
BIOLOGISCHE ZAHNMEDIZIN

AMALGAMENTFERNUNG

Begleitprotokoll

Um Ihren Körper für die Amalgamentfernung optimal vorzubereiten und ihm danach bei der Entgiftung zu helfen, empfehlen wir Ihnen folgende Maßnahmen für den Zeitraum 14 Tage vor der Amalgamentfernung, sowie 14 Tage danach:

Ernähren Sie sich mit viel frischem Gemüse, Salat und Obst. Je abwechslungsreicher und vielfältiger, umso besser. Zusätzlich benötigen Sie „gute“ Fette wie z.B. Omega 3, Kokosöl oder geklärte Butter (Ghee). Trinken sie viel stilles Wasser (mind. 2-3 L). Wenn Sie Fleisch essen möchten, achten Sie auf gute Bioqualität und Weidehaltung. Vermeiden Sie zucker- und getreidehaltige Nahrungsmittel, besonders Weizen (Gluten). Gönnen Sie sich eine gesunde Lebensweise mit viel Schlaf, Bewegung und Sonne.

Bitte nehmen Sie ergänzend im gleichen Zeitraum folgende Nahrungsergänzungsmittel:

- Chlorella Vulgaris 3 x tgl. 8-10, jeweils 30min vor dem Essen, sowie direkt vor dem Schlafen. Beginnen Sie mit einer geringeren Dosis (3x3) und steigern sich täglich.
- Zink (2 x tgl. 20mg) z.B. als Gluconat oder Citrat
- Omega 3 (min. 2000mg) z.B. als Fischöl oder vegane Varianten
- Magnesium (min. 300mg) z.B. als Magnesiumcitrat
- Vitamin C hochdosiert (6-9g/Tag, oral 1g/Std nicht überschreiten)
- Vitamin D3 hochdosiert (5000-15000 IE/Tag) bei längerfristiger Vitamin D3 Gabe (empfehlenswert) reduzieren Sie die Dosis auf 5000IE/Tag und ergänzen weiterhin mit Vitamin K2 und Magnesium
- Vitamin K2 200mcg

Eine weitere sehr sinnvolle Ergänzung stellen Kombinationspräparate wie Multi Supreme (3/Tag, morgens) und Bone & Teeth (3/Tag, abends) der Firma supz-nutrition oder Vergleichspräparate anderer Hersteller dar. Am Tag der Amalgamentfernung können wir Ihnen individuell angepasst auch begleitende Infusionen mit z.B. Glutathion oder hochdosiertem Vitamin-C anbieten. Sprechen Sie uns hierzu gerne im Vorfeld an.

Für eine gezielte, weiterführende Schwermetallentgiftung empfehlen wir Ihnen gerne Ärzte aus dem Bereich der Mitochondrien- und Umweltmedizin, ganzheitliche Mediziner oder speziell geschulte Heilpraktiker.