

Miso-Koriander-Suppe

Diese Suppe ist eine gute Möglichkeit, über die Nahrung die Ausleitung von Schwermetallen wie z.B. Aluminium, Quecksilber und Blei zu unterstützen. Als alleinige Therapie reicht es nicht aus, aber es ist eine Zusatzmöglichkeit, die hilft.

Abends auf 80°C erhitztes Wasser in Schüssel mit einer Handvoll feingeschnittenem Koriander geben.

Das macht man, damit sich der Schwermetall entgiftende Inhaltsstoff aus dem Koriander freisetzt.

Auf ca. 40°C abkühlen lassen, dann 1-2 EL Miso einrühren. Das geht am besten mit einem Quirl.

Miso enthält Aminosäuren, die den Abtransport der Schwermetalle fördern. Aminosäuren sollten nicht über 40°C erhitzt werden.

Man könnte auch 1-3 Knoblauchkapseln öffnen und hineingeben.

Tipp: man kann Gemüse/püree hineingeben, so dass das heiße Wasser schneller abkühlt und der Geschmack verbessert wird. Das Ganze geht natürlich auch auf Hühner- oder Rindssuppenbasis- natürlich Bio-Qualität.

Da Koriander Schwermetalle aus dem Intrazellulärraum mobilisiert, sollte 20-30 Min. vor der Misosuppe Chlorella eingenommen werden, oder aber ein anderes Bindungsmittel, wie z.B. ZeoClear. Das müsste zwischen den Mahlzeiten genommen werden!

Eine Tasse Misosuppe am Tag: 60% weniger Brustkrebs!

Richtig fermentierter Miso enthält keine Sojaproteine mehr.