

MM over de juiste bessen voor de heavy metal detox

Er gaat een boodschap van MM rond over diverse bessen ivm heavy metal detox.

Alle bessen zijn gezond en goed om te eten, en ze helpen allemaal mee, maar alleen de Canadese bosbes reinigt de metalen tot diep in de weefsels. Dat is de boodschap van MM in deze video op insta (dankzij oplettende leden van onze groep!). Hij noemt onderstaande bessen en alleen d. heeft alle 5 ingrediënten voor de diepe weefsel detox, de andere 3 of 4, gaan minder diep vlgz MM.

- a. framboos = *Rubus idaeus* (in het Engels: Raspberry)
- b. blauwe bes = *Vaccinium corymbosum* (in het Engels: high bush blue berry, Noord Amerika)
- c. wilde bosbes = *Vaccinium myrtillus* (in het Engels: European blueberry = bilberry)
- d. **Canadese bosbes = *Vaccinium angustifolium* (in het Engels: Canadian blueberry)**

<https://www.instagram.com/reel/C28UXj005Ky>

framboos = *Rubus idaeus* (in het Engels: Raspberry)