KLEINE RITUALE FÜR DIE ENTGIFTUNG

Der Frühling ist Entgiftungszeit. Das war schon immer so, in jeder Kultur und in jedem Medizinsystem. Haben wir das bereits vergessen? Das wäre schlecht, denn wir brauchen regelmäßige Entgiftung. Überhaupt angesichts der vielfältigen Belastungen heutzutage. Lesen Sie, welche kleinen Schritte schon großen Nutzen haben und vor allem welchen. Denn neue Gewohnheiten zu entwickeln sollte man "mit dem Kopf" begleiten. Nur wenn man ihren Nutzen kennt, zieht man die Sache auch wirklich durch.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Ich liebe Schokolade, dunkel und nicht so süß. Aber letztens ist mir der Appetit darauf vollkommen vergangen. Was haben darin bitte die Emulgatoren E433 und E466 zu suchen? Schon klar, dass sie Wässriges mit Öligem mischbar machen. Dasselbe im Speiseeis und in der Salatsauce. Gut, das ist nicht so mein Fall. Aber meine Schokolade? Wenn man dann liest, dass diese Gifte, denn anders kann man sie nicht bezeichnen, in der EU zugelassen sind, aber niemals auf das menschliche Mikrobiom hin untersucht wurden, dann hört sich der Spaß am Supermarkt-Einkauf für mich auf.

ZUGELASSEN UND DOCH SO SCHLIMM?

Die Lebensmittelindustrie lebt offenbar davon, dass die Kundschaft nicht weiß, was sie da kauft und schon den Kindern gibt. Neueste Studien zeigen, dass diese Emulgatoren massenweise unsere Darmbakterien zerstören, chronische Entzündungsprozesse auslösen und zu Stoffwechselentgleisungen beitragen. Bekommen Mäuse sie 12 Wochen lang im Trinkwasser, wird die Darmbarriere durchbrochen.

Überdurchschnittlich oft entstehen chronische entzündliche Darmkrankheiten, Fettleibigkeit und Diabetes Typ2 (Quelle: Mikroben - die wahren Herrscher der Erde, Doku ARTE).

NUR DIE SPITZE VOM EISBERG

Wie vieles, das wir für unbedenklich halten, lauert täglich in der Umwelt und – vielleicht noch schlimmer – auf dem Teller? Und wie man sieht, müssen es nicht einmal ausgesprochene Gifte wie Spritzmittel oder Chemieabgase sein. Auch, was man der Nahrung in Form von Lebensmittelzusatzstoffen produktionsbedingt hinzufügt, ist nicht automatisch gut für uns – egal, ob nun zugelassen und für unbedenklich erklärt oder nicht. Darum treten wir auch so vehement gegen Zusatzstoffe in der Nahrungsergänzung und deshalb für händisches Verkapsulieren ein. Wen interessiert schon, welche Zusätze (oft nicht deklarierungspflichtig) eine Verkapsuliermaschine zum Funktionieren braucht, wenn man genauso gut händisch und ohne Beistoffe verkapsulieren kann? Alles, was aus Massenproduktion stammt, hat einen Haken und wird noch dazu von der Gesetzgebung gut geschützt, wie man an den Zusatzstoffen sieht.

BEWUSSTE ERNÄHRUNG UND ENTGIFTUNG WICHTIGER DENN JE

Der wichtigste Tipp daher überhaupt: Meiden Sie Zusatzstoffe, meiden Sie auch Palmöl und andere hochverarbeitete Fette, Backwaren und Konserven, auch wenn schnelles Essen praktisch ist. Essen Sie selbst Zubereitetes, Frisches und vielfältig, also möglichst viele unterschiedliche Obst- und Gemüsesorten aus Bio-Landwirtschaft. Schaffen Sie viele kleine, gesunde Angewohnheiten und vergessen Sie die regelmäßige Entgiftung nicht.

ALLE GUTEN DINGE SIND NEUN

Neun Tipps sind es geworden, denn mit drei sind wir nicht ausgekommen. "Picken" Sie sich vier, fünf oder auch alle heraus und planen Sie die Anwendungen. Wir haben die aus unserer Sicht besten Tipps für ihr Frühjahrs-Entgiftungs-Ritual hier zusammengestellt und, obwohl wir sehr sanfte Entgiftungshelfer ausgesucht haben: Wundern Sie sich nicht, wenn es zu Entgiftungsanzeichen wie Körpergeruch, Pickel oder fettigeren Haaren kommt. Deshalb: Gutes Wasser dazu trinken und insgesamt eventuell einen Gang zurückschalten. Ihr Körper wird es Ihnen danken! **Alles hier Vorgestellte ist auch für Tiere großartig!**

Man muss dem Körper Gutes tun, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.

Winston Churchill

1. TIPP:

KOLLOIDALE FULLERENE GEGEN UMWELTGIFTE

Fullerene sind "Fußballmoleküle" aus dem Shungit, einem seltenen, stark reinigenden Mineral, das Gifte anzieht. Entgiftung von Umweltgiften bedeutet gegen oxidativen Stress anzukämpfen. Normalerweise kann der Körper solche Gifte nicht einfach ausscheiden und versucht vergeblich sie loszuwerden, indem er ständig und viel mehr freie Radikale bildet, als er für seine normalen Abwehrleistungen benötigen würde. Dadurch können sich die körpereigenen antioxidativen Systeme erschöpfen und es bildet sich oxidativer Stress, der die Krebsgefahr erhöht, Alterung und Verschleiß vorantreibt.

WAS BRINGEN FULLERENE?

- „Die" Superantioxidantien schlechthin sind 1000fach wirksamer gegen oxidativen Stress als sämtliche Radikalfänger, die wir aus der Nahrung kennen.
- Radikalbildende Umweltgifte werden ausgeleitet, auch aus dem Gehirn – etwa Schwermetalle oder Pestizide wie Glyphosat, Medikamenten- und Impfrückstände.
- Innerhalb von Minuten kann die „Geldrollenbildung des Blutes" (durch Umweltgifte, Strahlung, Pilze, Übersäuerung) aufgelöst werden. Keine Geldrollenbildung deutet auf ein günstiges, hohes Membranpotential der roten Blutkörperchen hin. Das Blut fließt gut und kann Sauerstoff optimal transportieren.

WIE WENDET MAN SIE AM BESTEN AN?

- Zweimal täglich zu beliebiger Tageszeit zehn Sprühstöße auf die Haut reiben (z. B. Armbeugen und Arme).
- Echte, in Protonenresonanz hergestellte Kolloide haben eine kontrolliert hohe Ladung und dringen auch über die Haut ein.

2. TIPP:

SHILAJIT ZUR DARM-REGENERATION UND GIFTAUSLEITUNG

Shilajit bedeutet übersetzt „Bezwinger des Berges und Zerstörer der Schwäche, Sieger über die Angst". Er ist ein Rasayana, ein Lebenselixier und Verjüngungsmittel und eines der besten Entgiftungsmittel Asiens. Die asphaltartige Substanz aus kompostierten Urzeitpflanzen und Gestein stammt aus dem Himalaya und gilt als umfassendes Heilmittel, das vor vielen Krankheiten schützt. Gereinigter und streng geprüfter *Shilajit* entwickelt erstaunliche Regenerationskraft.

WAS BRINGT SHILAJIT?

- Das Darmepithel ist eine spezielle Zellschicht, die das Innere von Dünn- und Dickdarm auskleidet, Nährstoffe und Wasser aus der Nahrung aufnimmt und alles, was schlecht für den Körper ist, draußen hält. Es erneuert sich vollständig alle vier bis sieben Tage mit Hilfe von Stammzellen. Für seine Funktion sind die Becher-Zellen notwendig, die den Epithelschützenden Schleim produzieren. Sie gelten als nicht regenerierbar. Doch der *Shilajit* erhöht die Anzahl der Epithel-Becherzellen, verdoppelt sie in 35 Tagen und weitet die Lumina der zentralen Zottenlymphgefäße. Zerstörte Darmzotten lassen sich offenbar doch regenerieren! Der Darm nimmt besser auf und die Darmbarriere wird stabiler.
- Säureschlacken, Erregergifte, Schwermetalle, Nitrat, Nitrit und Fluorid werden ausgeschieden.
- Fäulnis- und Gärungsprozessen im Darm wird vorgebeugt, die Bildung von Gasen verringert sich.
- Leberenzyme werden reguliert, einschließlich der alkalischen Phosphatase. Erhöhte Werte zeigen einen Gallenstau oder bereits bestehenden Leberschaden.

• Versorgt mit 60 Mineralstoffen und Spurenelementen und ist sehr hilfreich bei Allergien und Ekzemen. Schützt bei Darminfekten besser als Tierkohle.

WIE WENDET MAN IHN AM BESTEN AN?

• Ein bis zweimal täglich (morgens und abends) eine Kapsel einnehmen.

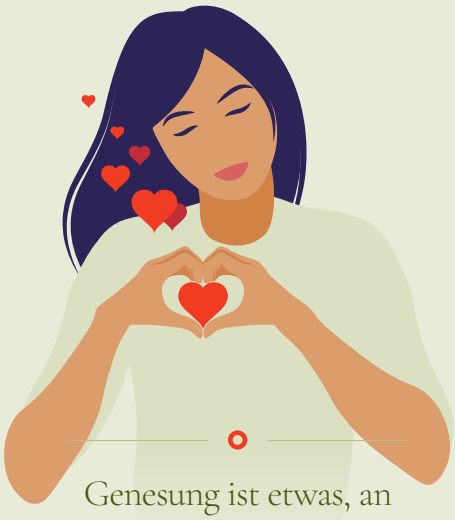
3. TIPP:

GERSTENGRAS-DETOX-GETRÄNK HILFT LEBER, DARM UND BLUTZUCKERSPIEGEL

Wenn Sie einen Detox-Smoothie machen wollen, aber nichts Frisches zuhause haben: Nehmen Sie einen Teelöffel *Gerstengrassaftpulver* und einen schwachen Teelöffel der *Aminosäure Glycin* auf ein Viertel Liter Wasser. Sie werden erstaunt sein über den angenehmen, süßlichen Geschmack – und dann erst die Wirkungen!

WAS BRINGT GERSTENGRASSAFTPULVER?

• Versorgt mit vielen Nährstoffen, baut die geschwächte Leber auf und hilft, vererbte oder neu erworbene Gifte auszuscheiden.
• Leitet Schwermetalle aus der Schilddrüse auf sanfte Weise aus. Bei der Chlorella Alge kann die Ausleitung hingegen heftig ausfallen, darum empfehlen wir für den normalen Alltag lieber das Gerstengras.
• Trägt zu einem gesunden Darmmilieu bei, schützt die Darmschleimhaut und regeneriert sie. Die Darmflora bildet sich besser aus.



Genesung ist etwas, an dem man jeden einzelnen Tag arbeiten muss und es ist etwas, das keinen freien Tag bekommt.

Demi Lovato

WAS BRINGT GLYCIN?

• Verbessert die Produktion von Glutathion im Körper. Das wichtigste Antioxidans der Zelle ist unerlässlich für Zellschutz und Entgiftung.
• Schützt vor metabolischen Entgleisungen, hält schlank, hilft beim Kollagenaufbau. Es ist außerdem ein beruhigender Nervenbotenstoff. Bei einer stressbedingten Abnehm-Blockade oder wenn man aufgrund von Nervosität zu viel isst, kann *Glycin* ausgleichend wirken.
• Vor der Mahlzeit eingenommen, lässt es den Blutzuckeranstieg danach nur halb so hoch ausfallen und Heißhungerattacken auf Süßes werden gebremst.
• Hilft mit beim Aufbau von Gallensäuren und der Fettverdauung, fördert die Fettsäure-Freisetzung im Fettgewebe und hemmt die Entstehung einer Fettleber.
• Hält Schäden von Leber und Nieren etwa durch Medikamente oder Alkohol schon im Vorfeld fern.

WIE WENDET MAN DEN DRINK AM BESTEN AN?

• Am besten eine halbe Stunde vor dem Essen trinken.

4. TIPP:

SCHWEFELHALTIGES MSM FÜR LEBER UND GALLE

MSM ist eine pflanzliche Schwefelverbindung, die den Schwefel-Pool im Körper erhöht und damit als Baustoff für weitere körpereigene Substanzen dienen kann. Sie stärkt die Leber auf sanfte Weise und ist bei einer geschwächten Leber oft besser geeignet als die fordernde Mariendistel.

WAS BRINGT MSM?

• Ist die Basis für entgiftende schwefelhaltige Enzyme.
• Stärkt die Leber bei viralen, das Organ schwächende Hintergrundbelastungen (wie z. B. Hepatitis-Erregern, Herpes Viren, Epstein-Barr-Virus, Bakterien, Pilze).
• Mobilisiert das Fett in den Leberzellen und leitet es aus.
• Weckt die träge und gestaute Leber, senkt schädliche Leberhitze und entgiftet die Leber auch in der Tiefe ganz sanft.
• Befreit die Gallenblase von kleinen Ablagerungen, verbessert die Abwehrkräfte in der Leber.

WIE WENDET MAN MSM AM BESTEN AN?

• Morgens und abends je eine Kapsel einnehmen.

5. TIPP:

ZUNDERSCHWAMM, DER VITALISIERENDE, PERFEKTE ENTGIFTER

Der *Zunderschwamm* ist für viele der wichtigste Entgiftungspilz noch vor dem *Reishi*, mit dem er gern kombiniert wird.

WAS BRINGT DER ZUNDERSCHWAMM?

• Die Entgiftung wird eingeleitet, die Leber vor Schäden durch Alkohol und Medikamente geschützt, das Blutbild wird verbessert.
• Schwermetalle werden entgiftet und so etwa Narben entstört, wo sich viele Giftstoffe ansammeln.
• Mehr Vitalität, mehr Energie warten als Belohnung.

WIE WENDET MAN DEN ZUNDERSCHWAMM AM BESTEN AN?

• Morgens und abends je zwei Kapseln einnehmen.

6. TIPP:

TRIPHALA UND GUGGUL ERMÖGLICHEN DIE AUSLEITUNG VON "AMA"

Die Drei-Früchte-Mischung *Triphala* und das indische Myrrhe-Harz *Guggul* sind das vielleicht wichtigste "Entgiftungspärchen" im Ayurveda. Sie werden meist gemeinsam eingesetzt, da sie Hand in Hand arbeiten, nebenbei aber auch einzeln großartige Wirkungen haben (wovon wir hier nur einen Bruchteil vorstellen können).

WAS BRINGT TRIPHALA?

• Öffnet die Ausleit- und Entgiftungskanäle.
• Senkt Blutzucker, Cholesterin und Triglyceride. Das kommt Leber und Gefäßen zugute.
• Sorgt für vermehrten Abbau von viszeralem Fett.
• Wird mit jeder Verstopfung fertig, reguliert den Darm und baut das Mikrobiom mit auf.

WAS BRINGT GUGGUL?

• Wirkt entzündungshemmend und stoffwechselaktivierend.

- Leitet über die durch *Triphala* geöffneten Ausleitkanäle störende, saure Stoffwechselablagerungen, "Ama", aus der Tiefe aus.

WIE WENDET MAN TRIPHALA UND GUGGUL AM BESTEN AN?

- Von *Triphala* nimmt man auf jeden Fall abends eine Kapsel, aber etwa auch zusätzlich morgens.
- Von *Guggul* nimmt man ein bis zwei Kapseln morgens, genauso abends.
- Es können Nebenwirkungen auftreten, etwa Schleim im Hals, wenn sich Ablagerungen lösen – mühsam, aber ein gutes Zeichen.

7. TIPP:

FUSSBAD MIT VULKANMINERAL ENTSÄUERT ÜBER DIE FUSSSOHLEN

Das *Vulkanmineral* Klinoptilolith entsäuert und entgiftet, vor allem wenn man das *tribomechanisch aktivierte Vulkanmineral* einsetzt. Seine Käfigstruktur wirkt wie ein Staubsauger auf Gifte und kann auch als Fußbad von Nutzen sein.

WAS BRINGT DER KLINOPTILOLITH?

- Säuren werden aus dem Gewebe "gezogen" und dadurch die Niere bei Übersäuerung entlastet.
- Macht Wasser weicher, indem harte Kalziumionen gebunden und weiche Natrium- und Kaliumionen freigesetzt werden.
- Die Haut kann mehr Feuchtigkeit halten, wird weich und geschmeidig.

WIE WENDET MAN KLINOPTILOLITH AM BESTEN AN?

- Wenn es sich nicht um ein Medizinprodukt in Kapseln handelt, ist nur die äußerliche Anwendung erlaubt. Aber auch die ist großartig. Die Haut wird ganz weich und zart, nicht noch trockener, wie bei Basenfußbädern. Zwei, drei Wochen lang 30 Minuten täglich in etwas warmem Wasser baden.

8. TIPP:

MASSAGEN MIT AYURVEDAÖLEN ZUR ENTGIFTUNG DES BINDEGEWEBES

Egal, ob Selbstmassage oder Massage durch jemand anderen, Ayurvedaöle sind mit ihren zahlreichen Pflanzenzusätzen in aufwendiger Zubereitung die perfekten Begleiter, wenn es um Entgiftung geht. Mindestens einmal die Woche einplanen, wobei eine kleine Selbstmassage täglich zur Selbstpflege in Indien gehört und Wunder der Erneuerung wirken kann.

WAS BRINGEN AYURVEDAÖLE?

- Von ihrer Molekularstruktur her sind sie so fein, dass sie innerhalb weniger Minuten im Blut nachweisbar sind.
- Sie gelangen in die innersten Schichten des Körpers, wo sie bei regelmäßiger oder kurmäßiger Anwendung tiefere Hautschichten und das Bindegewebe entgiften.
- Man wählt sie nach dem Typ aus. Es gibt Vata-, Pitta- oder Kapha-Öle, wobei Vata (zur Beruhigung) und Kapha (zur Entschlackung) für jeden Typus geeignet sind (Tridosha).

WIE WENDET MAN AYURVEDAÖLE AM BESTEN AN?

- Tägliche Einreibung kurmäßig von Scheitel bis Fuß zwanzig Minuten lang oder im Zuge einer Massage. Danach ist ein Dampfbad ideal oder auch eine heiße Dusche. Viel warmes Wasser trinken, da Gifte in Umlauf kommen.

9. TIPP:

HEISSES WASSER TRINKEN

Wie simpel und doch so effektiv! Der Ayurvedatipp: Man lässt Wasser 15 Minuten kochen und füllt es in einer Thermoskanne ab und trinkt es (nicht zu heiß) schluckweise über den ganzen Tag verteilt.

WAS BRINGT HEISSES WASSER?

- Entsäuert und regt den Stoffwechsel an.
- Regt das Verdauungsfeuer an, wodurch die Nahrung bei der Mahlzeit besser verarbeitet und aufgenommen werden kann.
- Zwischen den Mahlzeiten getrunken, unterstützt es die Ausscheidung wasserlöslicher Gifte aus dem Körpergewebe.

WIE WENDET MAN HEISSES WASSER AM BESTEN AN?

- Täglich 1,5 bis 2 Liter heißes Wasser leicht überkühlt schluckweise trinken. Kein kaltes Wasser trinken, schon gar nicht zum Essen.