

Kurzinformation über die Entgiftung in unserem Körper:

Warum muss unser Körper überhaupt entgiften?

Wir nehmen in unserer industriellen Welt täglich eine Vielzahl ungesunder Stoffe in uns auf. Hierzu gehören z. B.:

- Nikotin
- Alkohol
- Medikamente
- Arsen im Reis
- Blei aus Industrieabgasen
- Cadmium in Getreide und Ölsaaten
- Quecksilber in Fisch
- Pflanzenschutzmittel in Lebensmitteln
- Dioxin im Fleisch
- Aluminium in Trinkwasser, Luft, Deos und Impfstoffen
- Schimmelpilze in der Wohnung und Nahrung
- Chemikalien aus Teppich und Möbeln

Unser Körper funktioniert normalerweise hervorragend in Bezug auf die Entgiftung, da durch die Leber die Giftstoffe herausgefiltert und über unsere Ausscheidungsorgane eliminiert werden. Manchmal sind unsere Entgiftungs- und Ausleitungsorgane aber einfach überfordert. Dann werden die Schadstoffe (auch Toxine genannt) im Bindegewebe deponiert, weil sie dort zunächst am wenigsten Schaden anrichten. Sie sorgen jedoch für eine Übersäuerung des Gewebes. Die Säurebildner in der Nahrung, Medikamente und chronische Erkrankungen sorgen zusätzlich für eine Säureflut. Letztlich kann der Stoffwechsel nicht mehr optimal erfolgen und säureliebende Hefepilze können sich verbreiten. Die Ver- und Entsorgung der Zellen wird immer mehr unterbunden, bis es schließlich zu einer Funktionsstörung der Zelle kommt. Durch ungesunde Ernährung (v. a. Genussmittel, fettes Fleisch, Zucker, Weizenauszugsmehl) verschlimmern wir den ganzen Prozess, da es im Darm zu Verschiebungen der Bakterienpopulation kommt. Diese führt zu Gärungs- und Fäulnisprozessen bis hin zu Entzündungen der Darmschleimhaut. Ist der Darm geschwächt, verliert letztlich das ganze Immunsystem an Stärke!

Sind zu viele Toxine im Körper enthalten, ist zudem die Behandlung chronischer Krankheiten erschwert.

Wann ist eine Entgiftungskur empfehlenswert?

Ständige Müdigkeit, Infektanfälligkeit, Allergien und Übergewicht können Anzeichen für eine Überlastung des Körpers darstellen. Insbesondere halte ich eine Entgiftung bei folgenden Leiden für sinnvoll:

- Chronischen Entzündungen (z. B. Nasennebenhöhlenentzündung, Arthritis, Rheuma, Magen-Darm-Erkrankungen)
- Stoffwechselstörungen (Diabetes, Gicht, hoher Cholesterinspiegel, Osteoporose, KPU)
- Gynäkologische Beschwerden (z. B. PMS, Endometriose, Zyklusstörungen, unerfüllter Kinderwunsch)
- Neurologische/psychische Störungen (Migräne, Depression)
- Hauterkrankungen aller Art

Wie lange dauert eine Entgiftungskur?

Das Bindegewebe unterliegt einem Auf- und Abbaukreislauf von ca. 30 Tagen. Aus diesem Grunde ist eine Entgiftungstherapie von 4-6 Wochen sinnvoll.

Wie funktioniert die Entgiftung?

Es gibt viele verschiedene Arten der Entgiftung. Bei nicht chronisch Kranken reicht es oft aus, die Leber für eine gewisse Zeit zu entlasten. Das bedeutet Verzicht auf Alkohol und Zufuhr leberreinigender Mittel über die Nahrung. Besonders geeignet sind:

Artischocke, Kurkuma-Tee mit Pfeffer, Leberkräutertee (z. B. Scharfgabe, Fenchel, Löwenzahn, Goldrutenkraut, Beifußkraut), grüner Tee in Maßen oder Basentees, Chili, Knoblauch, grünes Blattgemüse (auch Rucola, Löwenzahnblätter, Spinat, Grünkohl, Chicorée), Avocado, frische Walnüsse, Sprossen (von Rettich, Radieschen und Brokkoli). Auch Bitterstoffe, wie z. B. Löwenzahnwurzelextrakt oder Kräuterelixiere eignen sich hervorragend.

Wer lieber Kapseln zu sich nimmt, kann die Leberreinigung mit Curcuperin (mit Curcumin) und/oder Mariendistel (mit mindestens 200 - 400 mg Silymarin pro Tag) durchführen. Die Chlorella-Alge dient besonders der Bindung von Schwermetallen. Auch chinesische Heilpilze können zum Einsatz kommen.

Die Entgiftung bei chronisch Kranken gehört in die Hände eines Therapeuten. Hier bieten sich spezielle Entgiftungsmöglichkeiten an. Es gibt naturheilkundliche Mittel auch aus der Homöopathie und Spagyrik, die generalisiert oder auch gezielt Schadstoffe (z.B. Amalgam, Ammoniak, Aluminium, Quecksilber, Impfstoffe) aus dem Körper lösen und ausleiten können. Die Aufgabe des Therapeuten liegt darin, eine Therapieform zu wählen, die ganz auf die Bedürfnisse des Patienten abgestimmt sind.

Zur Entgiftung gehört auch immer die Entsäuerung des Körpers. Wie bereits erwähnt, bedeutet der Säureüberschuss ebenfalls Gift für den Körper. Über basische Ernährung habe ich bereits ein Infoblatt herausgegeben, welches Sie auf meiner Homepage finden (www.HP-Rosenberg.de).

In Kürze sei gesagt, dass fast alle Gemüse und Obstsorten basenbildend sind. Verzichtet werden sollte auf Fleisch, Zucker und Weißmehl. Die oben genannten Lebensmittel zur Entgiftung sind mit Ausnahme der Walnüsse übrigens auch alle basenbildend. Und Basentee ist nicht nur entgiftend, sondern auch entsäuernd. Wichtig ist die ausreichende Zufuhr von Mineralstoffen, da die herausgelösten Säuren vor Ausscheidung nochmals mit Nährstoffen gebunden werden müssen.

Besonders wichtig ist die Ausleitung! Keine Entgiftung oder Entsäuerung bringt etwas, wenn man die Stoffe lediglich aus dem Bindegewebe herauslöst. Noch wichtiger ist, diese auch aus dem Körper auszuscheiden. Hier sind v.a. Darm, Niere und Haut gefragt. Viel Trinken ist hierbei Grundvoraussetzung. Mindestens 1 Liter mehr als gewöhnlich sollte getrunken werden. Bewegung an der frischen Luft und ausreichende Ruhephasen unterstützen den Entgiftungsprozess positiv. Die Haut kann unterstützt werden durch Saunagänge und/oder Basenbäder.