



# Entgiften, entschlacken, loslassen

Wie jedes Jahr nützen Gesundheitsbewusste die aufsteigenden Energien des Frühjahrs zur Entgiftung. Im Mittelpunkt steht die Leber, das Hauptentgiftungsorgan des Körpers. Aber auch das Bindegewebe, körpereigene Müllhalde für Säurelasten, das Fettgewebe mit abgelagerten Umweltgiften, der Darm, mit seinem oft vorgeschädigten Milieu, die Niere mit ihren kristallinen Ablagerungen belasten die Gesundheit nachhaltig. Kein Wunder, dass man sich nach der inneren Reinigung wie neugeboren fühlt.

Von Dr. Doris Ehrenberger

Die Leber ist in unserer Zeit extremen Herausforderungen ausgesetzt. Nicht nur durch negative Emotionen, die sie energetisch belasten. Die unzähligen Schadstoffe, die wir täglich unbewusst aufnehmen, sehen, schmecken und riechen wir nicht. Der jüngste Dioxinskandal hat wieder einmal gezeigt, wie ausgesetzt wir den Machenschaften „modernen Wirtschaftens“ sind. Dioxine und ähnlich schwere Gifte wie Insektizide, Pestizide, Schwermetalle sammeln sich über viele Jahrzehnte besonders im Körperfett und der Leber an. Sie „wirken“ selbst dann noch im Körper nach, wenn sie schon längst aus dem Verkehr gezogen wurden.

Am Beispiel Dioxin, das über vergiftetes Tierfutter in die Nahrungsmittelkette gelangt ist, erahnt man die Problematik derartiger Umweltgifte. Dioxine sind fettlösliche Substanzen, die sich im Fettgewebe des Körpers speichern. Der Körper versucht sie über die Leber und Galle auszuschleiden, daher treten speziell hier hohe Konzentrationen auf.

Das Verhängnisvolle dabei ist, dass diese fettlöslichen Sub-

stanzen im Darm wieder rückresorbiert, also gleich wieder aufgenommen werden. Das Problem ist die chronische Toxizität. Keiner weiß, wie viel Dioxin beispielsweise Krebs auslösen kann oder wie viel Dioxin den Hormonhaushalt stören kann. Man weiß einfach nur, dass Dioxin diese Eigenschaften hat und dass es auch in geringen Konzentrationen zu solchen Krankheiten kommen kann.

Wir dürfen uns nicht darüber hinwegtäuschen lassen, dass konventionelle Nahrungsmittelproduktion nicht garantieren kann, dass wir mit unveränderten und giftigen Substanzen Tag für Tag in Berührung kommen. Einzig bei Bio-Produkten, vor allem, wenn man den Hersteller kennt und ausgeschlossen werden kann, dass geschwindelt wurde, ist man als Konsument halbwegs geschützt. Selbst da kam es schon zu Dioxinbelastungen durch Dioxin Entstehung bei der Trocknung von Mais, der als Futtermittel ausgeliefert wurde. Jedenfalls hat der Bio-Bauer, der im größeren Maße eigenes Tierfutter einsetzt, eine viel größere Kontrolle über die Qualität der Futtermittel und er hat natürlich auch kein Interesse, seine eigenen Produkte zu verseuchen.

Bei Nahrungsergänzungsmitteln sieht es nicht anders aus. Fischöle können, wenn sie nicht gereinigt wurden, Gifte enthalten, wobei es hier die Summe an Giften ausmacht, die die Omega 3 reichen Raubfische wie Lachs, Hering, Makrele im Laufe ihres Lebens über die Nahrungskette aufgenommen haben. Gewürze sind auch ein heikles Thema, werden sie doch einerseits häufig in Ländern angebaut, wo viele bei uns verbotene Gifte, etwa DDT, noch in Verwendung sind. Selbst die für die Leber so hervorragende rote Rübe, Spargel und ähnliche Gemüse in Kapseln können durch konventionellen Anbau belastet sein. Man denke da nur an Nitrate, die speziell von der roten Rübe gespeichert werden.

Doch nicht nur die Nahrungsmittel, auch die Vielzahl an Medikamenten, die heute verabreicht werden, ohne je über die Notwendigkeit einer regelmäßigen Entgiftung zur Leberregeneration auch nur nachzudenken, belasten so manche Leber. Dazu kommen noch ausgeprägte Süchte, nicht nur nach Alkohol, auch nach Zigaretten, nach Zucker und anderen raffinierten Kohlenhydraten, fetten Speisen, Fast Food und sonstige einseitige Ernährung, die den Genuss über jede Vernunft stellt. Mit allen Giften muss letztendlich die Leber fertig werden.

Physiologisch entwickelt sich eine Leberschwäche durch langfristige

- Giftbelastungen
- Ungeeignete Ernährung
- Medikamentenmissbrauch
- Negative Emotionen
- Übermaß an Stress
- Übermaß an Genussmitteln
- Rückvergiftung über den Darm
- Fehlende Entlastungsmaßnahmen

## Entgiften mit Natursubstanzen

### Vulkanmineral

Vulkanmineral, der „Straßenfeger“ unter den Entschlackungsmitteln, wird vom Körper nicht aufgenommen. Es durchwandert den Darm nur, zieht dabei Gifte an und bindet sie, sodass es zu keiner Rückvergiftung der Leber kommen kann. Indirekt reinigt Vulkanmineral auch das Bindegewebe, setzt doch der Körper weitere Gifte aus seinen Bindegewebsdepots frei, sobald die Entgiftung des Darms voranschreitet. Dabei entsorgt Vulkanmineral vor allem Umweltgifte, die sonst nur sehr schwer gelöst werden können. Vulkanmineral ist eine Siliziumverbindung. Man kann damit sogar Dioxin und Schwermetalle langsam loswerden. Außerdem nimmt Vulkanmineral die Gifte aus der eigenen „Giftküche“ mit, wenn im Darm Fäulnis, Gärung oder Fehlbesiedelung durch Pilze das gesunde Milieu stören. Vulkanmineral wendet man am besten gezielt über eine Zeitspanne von etwa sechs Wochen an. Das kann man mit Vulkanmineral allein machen oder – was aufgrund der Synergieeffekte noch sinnvoller ist - kombiniert mit Curcuma, der Schwefelverbindung MSM sowie mit roter Rübe („Vulkanmineral-Kur“).

### Curcuma

Curcuma ist der kleine Bruder des Vulkanminerals, arbeiten Sie doch Hand in Hand.

Während Curcuma den Gallenfluss in der Leber fördert und dabei Gifte verstärkt aus der Leber gespült werden, nimmt das Vulkanmineral den sekundären Gallenfluss auf und entsorgt ihn. Curcuma unterstützt auch bei

Milz-Qi-Schwäche und dem daraus resultierenden „Blutmangel“ und hilft somit, die Leber auch energetisch zu stabilisieren (siehe Artikel „Die Leber braucht Gelassenheit“ in diesem Heft). Mit Curcuma kann man Fett besser verdauen, abgesehen von den zahlreichen anderen guten Effekten.

## Silizium

Kolloidales Silizium hilft genauso wie Vulkanmineral, Umweltgifte wie Dioxin auszuleiten. Seine Kristallstruktur bindet giftige Substanzen, tauscht diese gegen Kalium, Magnesium und Calcium aus dem Kristallgitter aus. Außerdem wirkt es basisch und ist ein wichtiges Spurenelement des Bindegewebes, der Hauptlagerstätte von Säuren, Wasseransammlungen und Giften. Das Bindegewebe wird gefestigt und gereinigt, selbst Cellulitis kann leichter abgebaut werden. Kolloidales Silizium kann man auch mit Vulkanmineral gemeinsam einnehmen um damit einerseits die reinigende Wirkung auf das Bindegewebe und andererseits auf den Darm zu unterstützen.

## Calcium und Magnesium

Basenpulver der neuesten Generation enthalten Mineralstoffe aus Citraten statt wie noch immer sehr oft üblich aus anorganischen Carbonaten. Sie sind weit besser aufnehmbar, werden im Körper wie Obst verstoffwechselt und neutralisieren die Magensäure daher nicht, was für die Verdauung wichtig ist. Sie bilden auch keine Nierensteine, was bei anorganischen Carbonaten nicht auszuschließen ist. Carbonate sind unlösliche Kohlenstoffverbindungen aus Kalkbergen, werden biochemisch nicht weiter verstoffwechselt, lagern sich im Körper mit den Säuren ab und bilden mit ihnen unlösliche Schlacken.

Micro Base Basenpulver besteht aus Citraten, es bietet zusätzlich Ballaststoffe und Darmbakterien für eine kleine Darmsanierung, um den Darm wieder besser für Mineralstoffe aufnahmefähig zu machen und die Schlacken zu lösen. Wer allerdings eine Fructose-Unverträglichkeit hat, sollte auf die fructosefreie Variante dieses

Basenpulvers achten. Basische Mineralstoffe wie Calcium und Magnesium sind nicht nur für viele Körperfunktionen wichtig (etwa Knochen, Nerven, Muskulatur), sondern auch für die Entsäuerung des Bindegewebes. Besonders günstig ist die gleichzeitige Einnahme von Silizium, das Calcium und Magnesium gegen Gifte austauscht.

## MSM

Die natürliche Schwefelverbindung aus kanadischen Kiefern wirkt nicht nur stark entzündungshemmend, sondern auch entgiftend. Da MSM die Blut-Gehirn-Schranke überwindet, sogar bis ins Gehirn. MSM erhöht die Durchlässigkeit der Zellmembranen, was die Ausscheidung von Stoffwechselschlacken effektiver macht. Ganz besonders wirksam ist Schwefel bei der Schwermetallausleitung. Günstig ist die Kombination mit Vulkanmineral oder Silizium.

## Baobab

Der natürliche Ballaststoffspender der vitalstoffreichen afrikanischen Frucht hilft mit, den Darm zu reinigen. Durch das Vorhandensein von Ballaststoffen im Darm wird eine Rückvergiftung der Leber verhindert. Baobab kann man als tägliche Nahrungsergänzung nehmen oder in Form der Yucca-Baobab-Kur. Dabei löst eine Mischung aus Yuccaextrakt, Triphalaextrakt und Brokkoliextrakt die Darmschlacken, Baobab bindet sie und führt sie ab, Grapefruitkernextrakt wirkt gegen Pilze im Darm und fördert die Verdauung, Laktobac Darmbakterien besiedeln die Darmflora neu. Bei ausgeprägter Fructoseunverträglichkeit ist Baobab nicht geeignet.

## Buntnessel

Die Buntnessel stimuliert fettabbauende körpereigene Hormone. Damit kann man den BodyMassIndex verbessern und gezielt Fettdepots an Taille und Bauch abbauen ohne gesundheitsgefährdende Nebenwirkungen in Kauf nehmen zu müssen. Auch der Stoffwechsel profitiert sehr von Buntnessel, stimuliert sie doch die Produktion verschiedener Verdauungsenzyme und normalisiert

reduzierte Magensäure. Allein die Unterstützung der Bauchspeicheldrüse ist oft so effektiv, dass jahrelange Beschwerden wie Blähungen verschwinden können. In seltenen Fällen reagiert man jedoch mit Verstopfung darauf, dann sollte man sie nicht weiter nehmen, ungeeignet ist sie weiters bei Schilddrüsenüberfunktion. Die Buntnessel wird gern kombiniert mit der Mariendistel, dem Klassiker zur Leberstärkung, angeboten. Das gilt generell, aber speziell wichtig ist das beim Abnehmen. Fettdepots werden vom Körper als Müllhalde für sämtliche Giftstoffe verwendet, die er nicht sofort ausscheiden kann. Durch das Öffnen von Fettdepots gelangen viele Giftstoffe in die Blutbahn und sollten von der Leber entgiftet werden. Buntnessel mit Mariendistel gibt es auch als kleine oder große Buntnessel-Abnehm-Kur. Bei der kleinen Kur sind zwei Aminosäuremischungen mit dabei, die zusammen diejenigen Eiweißbaustoffe enthalten, die rund um das Thema gesundes Abnehmen eine Schlüsselrolle auf Steuerungsebene spielen. Bei der großen Kur sind außer den beiden Aminosäuremischungen auch noch Krillöl, Vitamin B-Komplex aus Quinoa und Micro Base Basenpulver enthalten.

## Spargel

Der als „Polizist der Nieren“ bekannte Spargel reinigt Nieren und Blase. Ein positiver Nebeneffekt der natürlichen und schonenden Entschlackung des Körpers mit Spargel ist eine reine, glatte Haut, wie sie selten durch äußere Behandlung erreicht werden kann. Die Haut wird von innen heraus gereinigt und selbst chronische Hautprobleme können gebessert werden. Vorsicht bei Nieren- und Herzschwäche.



Mehr Infos zu den Natursubstanzen finden Sie unter:  
[www.naturundtherapie.at](http://www.naturundtherapie.at)