

## ENTSCHLACKEN UND REINIGEN

Regelmässiges Entschlacken ist für alle wichtig, weil wir ständig Schlacken ansammeln. Auch bei gesunder Ernährung, obwohl viel weniger als wenn wir uns ungesund ernähren und wenig bewegen.

Diese Schlacken kommen sowohl von aussen als von innen. Die äusseren Schlacken sind zum Beispiel die Luftverschmutzung, Medikamente und Genussmittel, Schminke, die Schwermetalle in unseren Deos, vom Kochgeschirr oder vom Fisch; Amalgam in den Zähnen, Pestizide auf den nicht biologischen Lebensmitteln, Zusatzstoffe, Kohlensäurehaltige Drinks, Kaffee, Zigaretten, Alkohol und noch viel mehr.

Aber auch wenn wir all dies vermeiden, produzieren wir selbst täglich endogene Schlacken, Stoffwechselprodukte und Säuren, welche bei der Verdauung und Verstoffwechslung der Nahrung entstehen und deren Entsorgung die Regelmechanismen des Körpers überfordern.

Dazu kommen die Toxine, die von Bakterien und Viren in unserem Körper erzeugt werden. Diese können entweder direkt von den Bakterien ausgeschieden werden oder auch durch die Tötung der Bakterien entstehen. Beides ist unvermeidbar, obwohl auch hier ein gesundes Immunsystem sehr von Vorteil ist, weil die Pathogene schneller beseitigt werden, bevor sie sich vermehren.

Was die Nahrung betrifft, produzieren tierische Eiweisse die meisten Schlacken, hauptsächlich Säuren, saure Mineralien welche Bestandteil der Aminosäuren sind, wie Schwefel, Phosphor, Chlor und Jod. Diese werden sofort mittels eigener basischer Mineralien neutralisiert (Kalzium, Magnesium, Eisen, Kalium...), sonst würden sie unsere Schleimhäute verätzen. Diese Säure-Basen Verbindungen heissen Schlacken, und sie müssen abgebaut werden.

Solange die Ernährung optimal ist, werden die wenigen Schlacken von den Nieren, Lungen, Darm und Haut abgebaut. Wenn sie aber zu viele werden, oder wenn wir uns zu wenig bewegen und oberflächlich atmen oder zu wenig trinken, kommen die Ausscheidungsorgane schnell an ihre Grenzen und die Schlacken lagern sich in den Geweben und Gelenken an, wo sie viele Krankheiten wie Arthritis, Zellulitis, Pilzinfektionen und Herz-Kreislaufprobleme verursachen.

Die Entschlackungsorgane sind Leber, Darm, Nieren, Haut und Lunge, und das Lymphsystem ist für den Transport der Schlacken zuständig. Die Lymphe holt die Schlacken vom Zwischenzellraum ab und bringt sie zu den Entschlackungsorganen, wo sie entsorgt werden.

*Alter TCM Text:*

*Was der Darm nicht reinigt,  
reinigt die Leber.*

*Was die Leber nicht reinigt,  
reinigen die Nieren.*

*Was die Nieren nicht reinigen,  
reinigt die Lunge.*

*Was die Lunge nicht reinigt,  
reinigt die Haut.*

*Was nicht mal die Haut  
reinigen kann, tötet uns.*

Wenn ein Teil dieses komplexen Mechanismus nicht gut funktioniert oder eben, wenn die Schlacken zu viele sind, bleiben viele davon im Körper, sie kumulieren Jahr für Jahr und verhindern die Funktionen unserer Organe und unseres Körpers.

Die heutige Ernährung mit raffinierten Kohlenhydraten, Süßigkeiten, Zusatzstoffen, tierischem Eiweiss, viel Fett und Genussmitteln ist besonders reich an Toxinen, Giften und Säuren und arm an Basen. So entstehen massenweise Schlacken.

Dazu kommt, dass der Darm oft nicht voll funktionsfähig ist. Das Mikrobiom, die Darmbakterien, sind bei der heutigen Ernährung oft nicht im Gleichgewicht. Die schädlichen Darmbakterien, z.B. Firmicuten und Pilze, welche mit dem Verzehr von Zucker und raffinierten Kohlenhydraten entstehen, produzieren Toxine. Die nützlichen Darmbakterien schützen die Darmschleimhaut, aber die schädlichen Bakterien töten die guten und so entzündet sich die Schleimhaut, sie zerfällt teilweise und durch diese Löcher gelangen die Toxine in den Blutkreislauf. Auch schon kleine Mengen dieser Giftstoffe sind sehr schädlich für unseren Körper und verursachen eine chronische, systemische Entzündung. Mehr zu diesem Thema kann man in meinem Artikel über den Darm lesen oder online unter «Leaky gut» und «silent inflammation».

Leider ist die oben beschriebene Situation nicht die Ausnahme, sondern heutzutage die Regel. Nur sehr wenige Leute haben einen unverschlackten Organismus wo alles in Gleichgewicht ist. Meistens merkt man nichts oder nur wenig, weil unser Körper immer alles einsetzt, um das Gleichgewicht herzustellen, ohne uns Signale zu geben. Er gibt erst Signale, wenn er wirklich nicht mehr selber ausgleichen kann. Aber auch in der Stille kann Krankheit entstehen. Osteoporose zum Beispiel entsteht aus der Übersäuerung des Körpers und gibt keinerlei Symptome, bis es zu spät ist. Dasselbe gilt für das Metabolische Syndrom und am Anfang auch für die Silent Inflammation, und für Krebs und Tumore, welche auch primär durch eine Verschlackung und Übersäuerung gefördert werden.

Die ersten Symptome sind Müdigkeit, Mattigkeit, Antriebslosigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und oft Darmbeschwerden. Mit der Zeit entstehen Schmerzen, Kopfschmerzen, Fibromyalgien und so weiter.

Was aber noch schlimmer am Ganzen ist, ist dass diese Schlacken den gesunden Stoffwechsel blockieren. Dadurch entstehen Nährstoffmangel, Zellvergiftung, Immunschwäche und/oder Entgleisung des Immunsystems mit Allergien und Unverträglichkeiten.

Auch das psychische Gleichgewicht ist dann beeinträchtigt, vor Allem wenn der Darm mitbeteiligt ist. Stress auf allen Ebenen entsteht, und die Folgen sind dann schwere und chronische Krankheiten.

Wie kann man das alles vermeiden oder wieder in's Gleichgewicht bringen? Alle Arten von Giftstoffen meiden, eine sehr gesunde vegane Ernährung haben, eine gesunde Lebensweise mit viel Bewegung und frische Luft und regelmässig entschlacken. Es gibt viele Wege, sich zu entschlacken. Fasten ist sicher der beste, schnellste, wirksamste und auch angenehmste Weg.

Es gibt aber auch andere:

## Zum vorbeugen:

- täglich viel trinken: 30-35ml pro Kg Körpergewicht.
- Nur Bio Food essen, auch möglichst naturbelassen, keine Industrielle Produkte
- ausgeglichene Mahlzeiten essen nach der Ernährungspyramide (siehe mein Büchlein über die Ernährungsgrundlagen)
- Nicht zu viel essen und 3-4 Stunden zwischen den Mahlzeiten lassen, keine Zwischenmahlzeiten machen.
- Alkohol, Zigaretten, andere Genussmittel, Medikamente und Impfungen vermeiden.
- viel Bewegung an der frischen Luft
- jährlich eine Entschlackungskur machen.

## VERSCHLACKUNGSSYMPTOME

Müdigkeit, Abgeschlagenheit vorallem nach dem Essen

Konzentrationsschwierigkeiten, Gedächtnisschwund, schlechte mentale Leistung

Schlaflosigkeit, Reizbarkeit, Angst, Depression

Kopfschmerzen, Migräne, Zittern

Akne und sonst Hautprobleme

Zellulitis, Fettansammlungen, Wassereinlagerungen

Rheuma, Arthritis, Gelenkschmerzen, Entzündungen

Verstopfung oder Durchfall, stinkender Stuhl, Blähungen und andere Verdauungsbeschwerden

Fettleibigkeit und Schwierigkeiten abzunehmen, auch wenn man wenig isst nimmt man nicht ab

Appetitlosigkeit

Allergien und Unverträglichkeiten

Immunschwäche und wiederkehrende oder chronische Schleimerkrankungen

Pilzkrankungen, Candidose, andere Scheideninfektionen, Unfruchtbarkeit

Am Morgen trockner oder teigiger Mund, belegte Zunge, geschwollene Augen, Mundgeruch

## ENTSCHLACKUNGSKUREN

Eine wirksame Entschlackungskur sollte alle Organfunktionen verbessern: Verdauungsorgane, Leber, Lunge, Harnsystem, Haut usw.

Die Entschlackungskur kann man erst als abgeschlossen betrachten, wenn die Haut sauber und glatt ist, der Darm reibungslos funktioniert und keine Symptome mehr bestehen.

Ich empfehle, mit leichten Kuren anzufangen und dann immer tiefergreifendere zu machen. Damit gewöhnt man sich eher dran und man vermeidet unerwünschte Reaktionen an der Umstellung wie zum Beispiel Durchfall wegen zu viele Ballaststoffe oder Blähungen, weil man an gewisse Lebensmittel nicht gewohnt ist.

Der erste Schritt ist immer, die Giftquellen auszuschalten: Alkohol, Zigaretten, Industrielle Produkte, Süßigkeiten usw. vermeiden. Auch die tierischen Lebensmittel sollten eher eingeschränkt bleiben, dafür viel frisches Gemüse und Früchte essen.

## HEILPFLANZEN

Verschiedene Heilpflanzen sind geeignet um den Körper wirksam zu entschlacken:

Birkenblätter, Brennnesselblätter, Schachtelhalm, Goldrute und Kanadische Goldrute, Löwenzahn, Schafgarbe, Artischockenblätter, Gemeine Quecke Wurzel, Zichorienwurzel, Koriander, Wacholder, Mariendistel und andere.

Die harntreibenden Pflanzen stimulieren die Entschlackung über die Nieren und den Harn, die bittere Pflanzen regen die Leber an, das Blut zu reinigen.

### **BRENNNESSEL**

Urtica dioica,  
urtica urens,  
Urticaceae



### **WIRKSTOFFE:**

Silizium, Flavonoide, Mineralsalze

**Wirkungen:** harntreibend,  
remineralisierend, stärkend

**Anwendungen:** Entschlackungskuren,  
Eisenmangel, Blasenentzündung,  
Nieren- und Prostataerkrankungen.

# ERNÄHRUNG

Die richtige Ernährung ist bei jeder Entschlackungskur unentbehrlich. Entschlackungskuren macht man in Frühling oder höchstens in Sommer, nicht in Herbst oder Winter.

Grundsätzlich sollte man viel frisches Saison Gemüse essen, glutenfreies Getreide und Hülsenfrüchte, wenig Fett, 1-2 Früchte. Diese Ernährung ist sicher sehr leicht und entschlackt mehr oder weniger jedem. Sicher vermeiden sollte man:

-Alkohol, ev. auch Kaffee

-Industrielle Produkte, Konservierungsmittel, Süsstoffen, Aromen usw.

-Kohlensäurehaltige Getränke

-Süssigkeiten und Weissmehl Produkte

-Fleisch, Fisch und Milchprodukte

Viel trinken ist auch sehr wichtig.

Bewährte Diäten sind die Trennkost, aber nur wenn richtig nach Dr. Hay gemacht, die 7-Körner Kur, obwohl ein bisschen zu Eiweissarm aber sehr gut um zu entsäuern, und natürlich die Fastenkur, welche ich in Frühling immer empfehle, während mindestens einer Woche.

Nähere Informationen zu alle diese Kuren erhalten Sie bei mir in der Praxis.

# BEWEGUNG, SPORT

Für die Entschlackung wie auch für die Gesundheit allgemein ist körperliche Bewegung sehr wichtig. Mindestens 1 Stunde pro Tag sollte man Sport treiben oder laufen. Bewegung stimuliert die Aktivität aller Organe, verbessert die Verdauung und die Nährstoffaufnahme, stimuliert den Stoffwechsel, die Durchblutung und den Lymphfluss und leitet die Schlacken mit dem Schweiß aus.

Auch der erhöhte Kalorienbedarf wirkt sich sehr positiv aus: nicht nur nimmt man ab, man bereichert sich auch mit Vitaminen und Mineralien weil man mehr isst.

Frische Luft ist auch wichtig damit alle Körperzellen besser funktionieren und um Schlacken aus den Lungen auszuleiten.

Ich empfehle zu laufen, wandern, Berg zu steigen, Jogging oder Nordic walking, Velofahren, schwimmen. Zu Hause kann man Workout machen, Yoga oder Aerobic oder auch tanzen.

# NAHRUNGSERGÄNZUNGEN

## WICHTIGE VITAMINE UND MINERALIEN ZUM ENTSCHLACKEN

**Vitamin C, Vitamin E und Selen** sind Radikalfänger.

**Magnesium und Zinc** sind Bestandteil gewisse Enzyme, welche auch mit Entschlackung zu tun haben. Magnesium, **Kalzium und Kalium** sind auch sehr wichtig weil basisch. Die meiste Schlacken sind sauer.

**Glutathion** ist ein Antioxidans und kann Schwermetalle aus den Bindungen lösen und ausleiten.

### SPIRULINA

Diese Mikroalge wird seit langer Zeit mit Erfolg für Entschlackungen benutzt. Sie enthält viele Mineralien und stärkt den Körper, aber das Beste daran ist, dass sie Toxine an sich bindet und sie ausleitet. Ich empfehle immer Spirulina während des Fastens oder während einer Entschlackungskur. Ausserhalb der Mahlzeiten nehmen.

### CLORELLA

Auch Chlorella ist eine Unizelluläre Süswasser-alge. Sie bindet sogar die schwierig auszuleitenden Schwermetalle und fördert somit dessen Ausleitung. Besonders wichtig bei Allergien.

### CORIANDOLO

Koriander hat anscheinend die Fähigkeit, Schwermetalle, vorallem Quecksilber, Kadmium und Blei zu lösen damit es von der Chlorella gebunden werden kann.

### KURKUMA

Dieses wertvolle Gewürz reinigt der Körper und das Blut, hilft der Verdauung, entschlackt und ist auch entzündungshemmend.

### KNOBLAUCH

Seit der Antiken ist Knoblauch als Allerheilmittel benutzt worden. Es reinigt das Blut und verbessert die Durchblutung. Dank seinem Schwefelgehalt leitet Knoblauch die Toxine aus dem Körper, auch Kadmium und Blei. Dank dem Selen beschützt er uns von Quecksilber.

### ZITRONE

Wasser mit Zitrone ist ein einfaches aber sehr wirksames Mittel um den Darm zu reinigen. Ein Glas lauwarmes Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone am Morgen früh trinken.

### OMEGA-3

Omega 3 Fettsäure sind entzündungshemmend und helfen auch Schwermetalle loszuwerden.