



## Praxisinformation Entgiftung

**Warum heilt meine Verletzung nicht ab?**

**Warum fühlt sich mein Körper immer noch so steif und unbeweglich an?**

**Warum fühle ich mich so schlapp und energielos?**

Der Volksmund sagt: Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen.

So kennen wir zum Beispiel zur Unterstützung der Leber den Löwenzahn. Er wirkt stark entgiftend auf den Leberstoffwechsel. Aber auch die Mariendistel und die Artischocke unterstützen die Leber bei ihrer wichtigen Arbeit.

Wenn man von Entgiftungs- und Ausleitungsverfahren spricht, meint man die Unterstützung unserer Ausleitungsorgane: Leber, Milz, Niere, Darm, Lunge, Haut.

Sehr wenige Menschen in der Industriegesellschaft, verzehren ausschließlich frische und natürlich angebaute Nahrungsmittel aus der Landwirtschaft. Ein Großteil ersetzt die Grundnahrungsmittel durch Fertigprodukte. Damit wird eine Reihe von Lebensmittelzusatzstoffen aufgenommen. Diese können den Organismus unnötig beeinträchtigen. Auch der übermäßige und einseitige Verzehr tierischer Produkte kann zu weiteren Belastungen führen.

Zusätzlich kommen wir Menschen täglich mit den unterschiedlichsten Substanzen in Berührung. Dazu zählen Nahrungsmittel und Nahrungsmittelzusatzstoffe, Kosmetika, Wasch- und Reinigungsmittel ebenso wie Gebrauchsartikel aus verschiedenen Materialien. Viele Stoffe aus der Umwelt werden eingeatmet, über die Haut oder durch den Verdauungstrakt aufgenommen.

Jeder Mensch, vom Säugling bis zum Greis, muss sich täglich mit diesen Einflüssen auseinandersetzen. Für den Körper bedeutet dies eine erhebliche Mehrbelastung, denn körperfremde Stoffe, seien sie chemischer Art, seien es Bakterien oder andere Mikroorganismen, werden durch den Abwehrmechanismus des Körpers vernichtet. Eigens dafür bestimmte Abwehrzellen kreisen den Fremdkörper ein und machen ihn unschädlich.

Die eigentliche Frage ist nun natürlich, warum der Körper nicht mehr in der Lage ist, diese Belastungen aus dem Blut zu bringen. Die Antwort darauf ist in verschiedenen Ursachen zu sehen: neben der oft ungesunden Ernährung (eiweißreich, Kaffee, Zucker, Nikotin, Alkohol) ist die zunehmende Belastung mit Schadstoffen zu nennen.



Man fühlt sich müde, erschöpft und nicht mehr leistungsfähig Ein Besuch beim Hausarzt mit Check-up und Blutbild bringt meist kein Ergebnis, alle Werte sind im Normbereich und organisch ist auch nichts festzustellen. Und doch sind der Körper und sein Immunsystem so belastet, dass die Körpersysteme nicht mehr adäquat arbeiten können.

Das heißt, dass auch wenn der Körper eigentlich völlig gesund ist, er durch diese diversen Belastungen letztendlich so überfordert wird, dass er überlastet ist und mit Erschöpfung und irgendwann mit dem Zusammenbruch des Systems reagiert. Dies ist der Zeitpunkt an dem Handlungsbedarf angesagt ist.

**An eine Überlastung sollte man denken, wenn man unterer mehreren der folgenden Symptome leidet:**

- Erhöhte Infektanfälligkeit und allgemeine Krankheitsbereitschaft
- Rezidivierende Infekte (z. B. wiederholter Herpes)
- Zahnfleischverfärbungen, starke Parodontose, extreme Kariesneigung
- Ungesunde Haut mit schlechter Heilungstendenz
- Extreme Akne, Ekzeme, Hautallergien und Pilzbefall
- Erhöhte Schweißneigung und stark riechender Schweiß
- Vermehrter Haarausfall
- Häufige Kopfschmerzen und Schwindel
- Therapieresistente Neuralgien
- Allergien (allergisches Asthma, Heuschnupfen, Lebensmittelallergien)

Neben diesen Symptomen klagen vergiftete Patienten auch oft über Erschöpfung, Nervosität, Gereiztheit, Wetterfühligkeit, Appetitlosigkeit, Lustlosigkeit und Konzentrationsstörungen.

An sich alles keine schlimmen Dinge, aber doch ein Verlust an Vitalität und Lebensqualität.

Wird nun gezielt und passend entgiftet, so werden die Selbstheilungskräfte des Körpers reaktiviert und der Heilungsprozess kann einsetzen.

Wie entgiftet wird, hängt vom einzelnen Patienten und von der Art der Belastung ab. Bei einer Darmsanierung muss natürlich die Ernährung verändert werden. In jedem Fall sollte die Entgiftung je nach Patient, Konstitution und Krankheitsbild durch individuell passende naturheilkundliche Präparate (homöopathisch oder pflanzlich) unterstützt werden.

Das Bindegewebe ist der Bereich, durch den die Zellen und Organe mit allen Stoffen versorgt werden. Ist dieser Raum durch Ablagerungen in seiner Funktion gestört, können Zellen und Organe nicht mehr richtig arbeiten.



Die Giftstoffe können dann in Blut und Gewebe übertreten. Damit entsteht eine wesentliche Voraussetzung für die Entwicklung chronischer Krankheiten. Körperfremde Eiweiße, z. B. Bakterien und körpereigene Zerfallsprodukte, wie sie in Krankheitsherden entstehen, werden von den Bindegewebszellen aufgenommen und verdaut.

Fremdstoffe und Umweltgifte werden im Bindegewebe abgefangen und in nicht mehr reaktionsfähige Verbindungen umgewandelt. Eine stark eiweißreiche Kost führt ebenso zu Ablagerungen und Verdickungen im Bindegewebe.

Vor Beginn einer Therapie ist es oft nötig, die vernachlässigten "Kanäle" zu öffnen, um die Reinigung des Bindegewebes zu erreichen und damit möglicherweise vorhandene Hindernisse der Therapie zu beseitigen.

Eine Entgiftung sollte auf jeden Fall über einige Wochen durchgeführt werden. Wichtig ist während dieser Zeit viel zu trinken und die Entgiftungsorgane Leber, Niere und Lymphe zu unterstützen, damit die Schadstoffe auch wirklich gut aus dem Körper ausgeleitet werden.

## **Grundsätze bei Entgiftung und Ausleitung**

Bei der Ausleitung und Entgiftung sollen folgende Grundsätze beachtet werden:

### **1) Die Energie im Menschen muss vorhanden sein**

Entgiftung und Ausleitung aus dem Körper sind anstrengende Vorgänge und benötigen Energie. Deshalb sollte nach kräftezehrenden Krankheiten, sowie bei alten Menschen erst der Energiehaushalt reguliert werden. Dazu stehen geeignete Mittel zur Verfügung.

### **2) Jahreszeit berücksichtigen**

Im Frühjahr und Herbst, den sogenannten Umstimmungsjahreszeiten, ist die sinnvollste Zeit für eine Entschlackung. Religiöse Fastenkuren und naturheilkundliche Denkmodelle berücksichtigen dies. Dazu zählt die klassische Frühjahrskur zur Reinigung des Blutes und zum Blutaufbau nach dem Winter. Ebenso die klassische Herbstkur zur Schlackenausscheidung als Vorbereitung für den Winter.

Als Folge des jahreszeitlichen Einflusses empfiehlt sich eine Anpassung der Dosierung von Ausleitungs- und Entgiftungstherapien: In den Umstimmungszeiten kann höher, in den anderen Jahreszeiten sollte zurückhaltender dosiert werden, um Reaktionen aufgrund einer übermäßigen Entgiftung zu vermeiden.



### 3) Die Ausscheidungswege (Kanäle) müssen offen sein

- Täglichen Stuhlgang gewährleisten
- über den Tag verteilt **mindestens 2 Liter Neutral-Flüssigkeit** trinken.
- Regelmäßige Bewegung
- Atemtherapie

### Grundregeln bei Entgiftungskuren

- Achten auf eine ausgewogene reduzierte Ernährung!
- Ausreichendes Kauen (20- bis 30-mal pro Bissen) ist die Grundvoraussetzung für eine funktionierende Verdauung!
- Trinken von genügend Neutralflüssigkeit in Form von Wasser und Kräutertees! (*Tees aus Löwenzahn, Brennnessel, Erdrauch, Wacholder oder Zichorie*)
- Anpassen der Lebensweise, ausreichend Bewegung, keine Hetze im Alltag!
- Einhalten von Ruhezeiten!
- Achten auf Kreislaufregulation, denn Entgiften strengt an!

Für weitere Fragen sprechen Sie mich einfach an.