

Entgiften wird immer wichtiger

Chronische Krankheiten hängen oft mit Schadstoffen zusammen, die sich im Bindegewebe abgelagert haben. Regelmässige Entgiftungskuren befreien den Körper von Schlacken und verhelfen zu spürbar besserer Gesundheit.



Goldrute (*Solidago*) wirkt u. a. auch wassertreibend.

Wir sind immer mehr Schadstoffen ausgesetzt. Manche atmen wir ein, andere nehmen wir über die Nahrung auf oder über die Haut, wiederum andere entstehen in unserem Körper infolge von äusseren Reizen (Strahlung) und inneren Einflüssen (psychischer und physischer Stress). Ein ungesunder Lebensstil – reichlicher Genuss von Alkohol, Zigarettenrauchen, Junkfood – belastet den Körper zusätzlich mit Schadstoffen.

Verstopftes Bindegewebe

Unser Organismus ist ständig bemüht, anfallende Schadstoffe auszuscheiden. Die meisten Entgiftungsprozesse laufen unbemerkt ab. Zu den beobachtbaren Reaktionen des Körpers, mit denen eingedrungene Erreger und Stoffwechselgifte eliminiert werden, zählen neben Schwitzen, Durchfall und Auswurf auch Fieber und Entzündungen.

Fallen zu hohe Mengen an Schadstoffen an, sind die körpereigenen Entgiftungssysteme bald einmal überlastet. Gelingt es nicht mehr, die Schadstoffe vollständig auszuscheiden, werden sie ins Bindegewebe eingelagert, wo sie die weitmaschigen Zellverbände allmählich verstopfen. Dadurch wird der Transport von lebenswichtigen Substanzen wie Nährstoffe, Hormone und andere Botenstoffe vom Blut zu den Zellen zunehmend beeinträchtigt. Hält die Schadstoffzufuhr an, werden Stoffwechselfvorgänge gestört. Viele chronische Erkrankungen erhalten mit diesem Hintergrund eine zusätzliche Dimension.

Den Körper beim Entgiften unterstützen

Durch regelmässiges Entgiften des Körpers lassen sich die durch eingelagerte Schadstoffe verursachten Beschwerden mildern oder gar zum Verschwinden bringen. Fasten und basische Ernährung sind erprobte Massnahmen, das Entgiften zu unterstützen. Nicht allen gelingt es aber, die dazu nötige Disziplin aufzubringen.

Es gibt unzählige Anwendungen, die sich die gesundheitsfördernden, entgiftenden Eigenschaften von Wasser zunutze machen. Zu den bekanntesten gehören reichliches Trinken von (stillem) Wasser, schweiss-treibende Anwendungen wie Sauna und Hamam, Wasseranwendungen nach Kneipp, Bädertherapien (Balneotherapie) oder Thermalbäder, Entsäuerungs-bäder, Dauerbrausen, Schwimmen.

Eine weitere wichtige Massnahme besteht darin, zweimal pro Jahr – im Frühling und Herbst – Leber, Niere und Lymphsystem anzuregen, da diese bei der Entgiftung des Körpers eine Hauptrolle spielen.

Helfen zu entgiften: Leber, Niere und Lymphsystem

Die Leber spielt beim Unschädlichmachen von giftigen Substanzen eine zentrale Rolle, da sie schädliche Stoffe in Verbindungen umwandelt, die leichter ausgeschieden werden können. Ayurveda, die traditionelle indische Heilkunst, kennt Heilmittel, die die Funktionstüchtigkeit der Leber unterstützen.

Via Nieren werden Stoffwechselendprodukte und körperfremde Stoffe über den Harn ausgeschieden. Zur Kräftigung der Nierenfunktion können Komplexmittel aus Urtinkturen mit diuretisch wirksamen Arzneipflanzen verwendet werden.

Über die Lymphgefässe und -knoten wird der Körper von Krankheitserregern, Giftstoffen und Zellfragmenten gereinigt. Zur Unterstützung des Lymphsystems können homöopathische Komplexmittel eingesetzt werden. ■

Wie entgiften?

Um den Körper im Frühling und Herbst zu entgiften, ist es vorteilhaft, jene Organe und Strukturen zu unterstützen, die bei der Ausscheidung von Schadstoffen eine Hauptrolle spielen.

Entgiftungskur

Organ	Kräftigungsmittel
Leber	Ayurvedisches Arzneimittel bestehend aus Wegwarte, Kapernstrauch, Arjuna, Schafgarbe, Schwarzer Nachschatten, Kassie, Tamarinde und Ferrum bahsma (entspricht 2–3 mg Eisen pro Tablette).
Niere	Komplexmittel aus pflanzlichen Urtinkturen mit Goldrute, Schachtelhalm, Brennnessel, Birke und Holunder.
Lymphsystem	Homöopathisches Komplexmittel aus Myosotis, Gentiana lutea, Scrophularia nodosa, Juglans regia, Natrium sulfuricum und weiteren Substanzen mit positiver Wirkung auf das lymphatische System.

Die Entgiftungskur kann optimiert werden, indem man parallel den Säure-Basen-Haushalt mit einem Basenpräparat reguliert.