

Entschlackungskur

Frühjahrsputz mit Köpfchen

Der Frühling ist eine ideale Jahreszeit, um den Körper von eingelagerten Schadstoffen zu reinigen. Wie dies wirkungsvoll und nachhaltig durchgeführt werden kann, erzählt der Drogist und Naturheilkundespezialist Paul Blöchliger.

Jürg Lendenmann



Wie lange soll eine Entschlackungskur idealerweise dauern? Drogist Paul Blöchliger, der seit Jahren zu diesem Thema Vorträge hält, steht auf ... und kommt mit einem Säckchen wieder. «Ein Leben lang», antwortet er und zeigt, was er zu Mittag essen wird: einen Apfel, eine Banane, eine Birne, Kurkuma, Ingwer mit Rüebli und Kohlrabi, reife Datteln, ein Ei. Also hauptsächlich basenbildende Lebensmittel. «Dazu kommt meist noch Meerrettich – ein Wundermittel der Natur. Mit Ingwer zusammen entschleimt er den Körper.» Nach den Lehren der ayurvedischen und tibetischen Medizin würden Milchprodukte den Körper verschleimen. Im Winter sei es besonders ratsam, Milch, Joghurt und Käse in geringen Mengen zu sich zu nehmen. «Denn dann wird der Körper besser entsäuert. Ins Binde- und Fettgewebe eingelagerte Stoffwechsel-Endprodukte, sogenannte Schlacken, werden so besser ausgeschieden», weiss der 60-jährige drahtige Drogist, für den Bergsteigen, Langlauf, Biken und Joggen zum Alltag gehören. Doch was tun, um den Körper nachhaltig zu entsäuern und entgiften?

Die Organe ankurbeln

«Der Frühling ist die ideale Jahreszeit, um eine Entgiftungskur zu machen», sagt der Naturheilkundespezialist. «Dabei gilt es, vor allem drei Organe ankurbeln, die den Körper entgiften: Lymphsystem, Leber und Niere.»

Organe des **Lymphsystems** seien Thymsdrüse, Milz und Mandeln; durch die Lymphgefässe würden auch Schadstoffe transportiert. «Um das Lymphsystem anzuregen, empfehle ich Holunder. Er ist ausserhalb der Saison auch als Knospenmazerat der Gemmotherapie erhältlich.» In der **Leber** würden körpereigene und körperfremde Schadstoffe abgebaut. «Unterstützt werden kann die Leber mit bitteren Nahrungsmitteln wie Artischocken, Chicorée, Grapefruit und Rosenkohl. Leider kommen immer mehr Sorten auf den Markt, bei denen die Bitterstoffe grösstenteils herausgezüchtet wurden.» Bewährte Heilpflanzen mit Bitterstoffen seien Artischocke, Gelber Enzian, Fenchel, Kümmel, Löwenzahn, Mariendistel, Schafgarbe, Tausendgüldenkraut und Wermut. «Wichtig ist, dass man auch die Gallenausschüttung ankurbelt, beispielsweise mit dem Gewöhnlichen Erdrauch.»

Die **Niere** transportiere wasserlösliche Stoffe aus dem Körper, auch Fremdstoffe, Gifte, Medikamente sowie Säuren. «Dies ist wichtig für den Säuren-Basen-Haushalt.» Zum Anregen der Nierentätigkeit verwendet würden Heilpflanzen wie Acker-Schachtelhalm, Amerikanische Zitterpappel, Asiatisches Wassernabelkraut, Birke, Brennnessel (s. Bild) und Gewöhnliche Goldrute.

«Zum Entgiften und Entsäuern empfehle ich, abwechselnd an einem Tag die Leber, am nächsten Tag die Nieren und darauf folgend die Blase mit geeigne-

ten Nahrungsmitteln und/oder Heilpflanzenmischungen anzukurbeln.»

Schätze des Ayurveda

Auch Ayurveda, die traditionelle indische Heilkunde, kenne viele Arzneipflanzen, die den Körper beim Entgiften unterstützen. «Eine der bedeutendsten Pflanzen für mich ist Kurkuma, die Gelbwurz. Sie ist einer der wichtigsten Reiner für den Körper und der wichtigste Stoffwechselanreger in allen Bereichen. Kurkuma ist aber auch ein Zellschützer. Ich gebe ihn zum Entgiften, Entschlacken und Entsäuern. Immer. Und stets soll er mit Pfeffer eingenommen werden.»

Je länger, je besser

Kurze Entschlackungskuren von nur 7 bis 10 Tagen seien nicht empfehlenswert. «Bei diesen Kuren kommt es zu einem Jo-Jo-Effekt», warnt Blöchliger. Je länger eine Kur, desto besser. Empfehlenswert sei beispielsweise eine spagyrische Kur, die 48 Tage dauere. «Während dieser Zeit bekommt der Körper eine nachhaltige Verrückung – es gibt eine gesunde Gewohnheit. Durch diese kommt der Körper in eine andere Bedürfnislage – in eine andere Genusslage rein.» Es werde plötzlich selbstverständlich, mehr Früchte zu essen, mehr Gemüse, mehr Bitteres, und man habe weniger Lust auf Süsses.

Schreiben Sie uns:

juerg.lendenmann@sanatrend.ch



«Kurkuma gebe ich zum Entgiften, Entschlacken und Entsäuern», sagt Paul Blöchlinger.



Bild: © Hiang Ling Tie, de.123rf.com

Tipps

Tipps von Paul Blöchlinger

Viel Trinken: Am Morgen empfiehlt es sich, einen halben Liter länger gekochtes Wasser warm zu trinken. Über den Tag verteilt sollen 1,5 bis 2 Liter getrunken werden.

Fastenpausen: Es ist empfehlenswert, zwischen den Mahlzeiten genügend lange Pausen einzuplanen. Gönnen Sie den Verdauungsorganen danach zusätzliche Ruhe, bleibt dem Körper Zeit zum Entsorgen, Entsäuern und Entgiften. Ideal ist es, die tägliche Nahrungsmenge innerhalb von 8 Stunden einzunehmen und danach während 16 Stunden zu fasten. Wer sich so ernährt, kann zwischendurch ungestraft Jokertage einziehen.

Bewegung: Mindestens einmal am Tag sollte man ins Schwitzen und Pulsen kommen. Bewegung ist das Nonplusultra zum Entschlacken: Sie kurbelt den ganzen Organismus an, alle Organe werden geschüttelt und angeregt und der Stoffwechsel «fließt».

Klopfmassage: Ähnliche Effekte wie mit der Bewegung sind auch mit einer Klopfmassage der Nebennieren, Leber, Bauchspeicheldrüse, Blase zu erreichen. Als Richtschnur gilt 7-mal täglich während 7 Sekunden. Man kann alles klopfen, auch den Kopf.



Foto: Sanattrend

Paul Blöchlinger ist Drogist HF, Naturheilspezialist und Phytotherapeut bei Nature First. www.krauterpaul.blog