

## **Gesundheit durch Entschlackung** **oder ſ Effektives Anti-Aging!õ**

**Entschlackung bedeutet die Entfernung von Ablagerungen aus dem menschlichen Organismus. Entschlackung ist nicht mit Schlackenlösung gleichzusetzen oder zu verwechseln. Schlackenlösung ist lediglich der Beginn einer systematischen und erfolgreichen Entschlackung.**

Entschlackung erfolgt in drei körperchemischen Schritten:

- Ausleitung von Säuren, Giften und Schadstoffen
- Neutralisierung von Säuren und Giften
- Lösung und Ausleitung abgelagerter Schlacken

### **Was ist Gesundheit?**

Gesundheit des Körpers bedeutet Gift- und Schlackenfreiheit der Zellen, Gewebe, Drüsen und Organe bei gleichzeitig gefüllten Mineralstoffdepots. Gesundheit beinhaltet aber auch, dass die Zellen insgesamt über ein ausreichendes energetisches und stoffliches Potential verfügen, um gesundheitsschädliche Substanzen abwehren zu können. Gewebe, Drüsen und Organe bleiben so frei von Vergiftungen und Verätzungen.

### **Wo befinden sich unsere körpereigenen Mineralstoffdepots?**

Unsere Mineralstoffdepots befinden sich in unserer Haut, unserem Haarboden, in Nägeln, Knochen und Knorpeln, in unseren Sehnen und Kapseln sowie in unserem Blut.

Heutzutage sind diese Depots jedoch nur selten gut gefüllt, denn unsere industriell verarbeiteten Nahrungsmittel sind arm an energiereichen Mineral- und Vitalstoffen. Durch den hohen Konsum an Eiweiss und Genussmitteln fallen darüber hinaus viele Säuren, Gifte und Schadstoffe an. Zu deren Neutralisierung und Inaktivierung muss der Körper aufgrund des Mineralstoffmangels in der Nahrung seine eigenen Mineralstoffdepots angreifen. Daher nehmen diese kontinuierlich ab. Dieser Prozess ist das, was wir Alterung nennen.

### **Wie kommen Säuren und Gifte in unseren Körper?**

Gifte kommen in erster Linie aus unserer Umwelt: aus Zahnersatzstoffen, Medikamenten- und Hormonrückständen in Fleisch, Nahrungsmitteln (Pestizide, Insektizide, Herbizide etc.) und aus Genussmitteln, aus Zusatzstoffen wie z.B. künstlichen Aromen, Konservierungsmitteln und Farbstoffen, aus Schadstoffausdünstungen von Möbeln, Teppichböden, Textilien etc. Jeden Tag nehmen wir zahlreiche dieser Gifte über die Atemluft, den Darm sowie über die Haut in unseren Körper auf.

Säuren nehmen wir vor allem über Nahrungs- und Genussmittel sowie Medikamente (Schmerzmittel etc.) auf. Sie entstehen auch aus eigenem Fehlverhalten, körperlicher Überanstrengung sowie Stress, Angst und Ärger.

Harnsäure entsteht im Körper aus Zellverfall und Fleischkonsum, Schwefel- und Salpetersäure aus Schweinefleisch, Gepökeltem und vielen Käsesorten. Milchsäure wird bei übertriebener Anstrengung mit hoher Intensität gebildet. Gerbsäure nehmen wir aus Schwarzem Tee und Kaffee auf, Essigsäure aus Süsswarenkonsum und unvollständig aufgespaltenen Fetten. Salzsäure entsteht aus Stress, Angst und Ärger.

### **Was sind Schlacken?**

Schlacken sind mit Mineralstoffen und Spurenelementen neutralisierte Säuren und Gifte. Diese Schlacken werden vom Chemiker aus als Salze bezeichnet. Der Körper muss diese Salze bilden, um von den Säuren oder Giften nicht verätzt oder zerstört zu werden. Für die Bildung eines solchen Salzes verbinden sich energiereiche Mineralstoffe mit dem Gift bzw. mit der Säure, um diese unschädlich zu machen und zu neutralisieren. Werden dem Körper nicht genügend energiereiche Mineralstoffe mit der Nahrung zugeführt, greift er auf seine eigenen Mineralstoffdepots zurück. Normalerweise werden die vom Körper sinnvoll gebildeten Salze ausgeschieden. Nur durch Ablagerung wird aus dem von Körper gebildeten Salz eine Schlacke.

### **Warum bilden sich Ablagerungen?**

Hohe Säure- oder Giftaufnahmen sowie eine durch wenig Trinken hervorgerufene geringe Flüssigkeitsmenge im Organismus führen zu einer hohen Schadstoffkonzentration in den Körperflüssigkeiten. Es kommt zur Ausfällung von Salzen und schliesslich zu deren Ablagerung. Die am schwersten löslichen Salze, wie z.B. harnsaure oder oxalsaure Salze lagern sich als erste ab.

Weil in Händen und Füßen, an den Knien und Knöcheln und auch im Nacken und Schulterbereich etwas niedrigere Temperaturen herrschen als im Ober- und Unterkörper, lagern sich Schlacken zuerst an diesen Stellen ab.

Mit regelmässiger Bewegung werden der Körperkreislauf und die Durchblutung angeregt. Verbunden mit der verbesserten Blutzirkulation ist eine angenehme Körperwärme und ein verbesserter Abtransport von Stoffwechselschlacken. Bewegung verhindert kalte Hände und Füße und beugt auf diese Weise einer frühzeitigen Verschlackung vor.

Insgesamt verläuft die Schlackenablagerung hierarchisch. Sie erfolgt zunächst im Fettgewebe, dann im Bindegewebe und der Muskulatur. Sind diese Deponien gefüllt, kommt es zu Ablagerungen in Gelenken, Kapseln und in den Nieren, in der Harn- und Gallenblase, später auch in Organen und schliesslich im Herzen und Gehirn.

## **Was ist Entschlackung?**

**Entschlackung ist die Entfernung von Schlacken aus den Zellen, Geweben, Drüsen, Gelenken und Organen des Körpers. Diese Entfernung erfolgt in drei körperchemischen Schritten.**

**Der erste Schritt der Entschlackung** ist die Ausleitung von Gift- und Schadstoffen. Der Körper besitzt dafür fünf verschiedene Ventile: den Darm, die Niere, die Lunge, die Haut und die Schleimhäute. Jedes dieser Organe hat nur eine ganz bestimmte Ausscheidungskapazität. Diese Schwelle wird i.d.R. nicht überschritten, da es sonst zur Selbstvergiftung des Organs kommen würde.

Der Darm und die Nieren stehen an erster Stelle der Schadstoffausscheidung. Sind diese Organe durch ein Zuviel an Säuren und Giften oder durch eine angeborene Schwäche überlastet, so kann es z.B. zu Nieren- und Blasensteinen oder zu Darmproblemen kommen. Als Ausweg wird die Lunge verstärkt zur Ausscheidung des gasförmigen Säurebestandteile herangezogen. Aber auch sie wird durch diese Vorgänge überlastet, was sich oftmals in Form einer chronischen Bronchitis oder durch Asthma äussern kann.

Sind nun auch die Ausscheidungskapazitäten der Lunge erschöpft, verstärkt der Organismus die Ausscheidung über die Haut. Je nach Konzentration der Gifte, Säuren und deren Aggressivität wird die Haut übermässig strapaziert und gereizt. Anzeichen hierfür sind chronische Ekzeme, Neurodermitis, Schuppenflechte, Pickel, Akne, Furunkel, Offenes Bein oder Allergien. Das durch die Ausscheidungen saure Milieu der Haut und der Schleimhäute schafft zudem ideale Bedingungen für die Ansiedlung von Haut- und Nagelpilzen, von Darm- und Scheidenpilzen.

Im Rahmen einer Entschlackung ist es daher zunächst wichtig, sich von Säuren und Giften zu befreien, die momentan auf den Organismus einwirken.

Zur schonenden Ausleitung von belastenden Giften und Säuren zu Beginn einer Entschlackungsphase kann die Haut eine wirkungsvolle Unterstützung leisten. Die Ausscheidungsfunktion der Haut wird besonders effektiv durch basische Bäder mit einem ph-Wert von ca. ph 8,5 angeregt und beruht auf dem Prinzip der Osmose.

Osmose bezeichnet einen Konzentrationsaustausch zwischen zwei Flüssigkeiten. Basische Bäder bewirken bei akuter Übersäuerung im Körper ein Konzentrationsgefälle von innen nach aussen. Über den Konzentrationsausgleich nutzt der Körper die Möglichkeit, Säuren und Gifte direkt auszuscheiden. Nieren, Darm und die anderen Ausscheidungsorgane finden auf diesem physiologisch einfachen Weg Entlastung und können wieder optimal ihre Funktion aufnehmen. Für die basische Körperpflege gibt es eine Vielzahl von Anwendungsmöglichkeiten: Fussbäder, Vollbäder, Hand-, Arm- und Teilbäder, gezielte Wickel

oder Umschläge, Spülungen, Massagen, Salzsocken, Salzhandschuhe, Salzhosen, Salzhemden.

Wichtig ist eine regelmässige Anwendung basischer Bäder. Die Durchführung von mindestens drei Fussbädern pro Woche ist anzustreben. Optimal wäre ein tägliches basisches Fussbad von ca. 30 Minuten Dauer. Die Füsse gelten in der Naturheilkunde als „Hilfsnieren“, weil über die Fusssohlen relativ viele Stoffwechselendprodukte ausgeschieden werden können (Beispiel: Schweißfüsse). Es empfiehlt sich daher, jede Entschlackung mit Fussbädern zu beginnen. Deren Temperatur beträgt zwischen 39° C und 41° C.

Bei Krampfadern und Besenreisern empfiehlt sich für das Fussbad eine Badetemperatur von 25 bis 28° C. Es gilt die Faustregel: Je grösser der Schweregrad der Krampfadern, desto niedriger sollte die Temperatur des Fussbades sein. Die Anwendung von Salzsocken ist bei Krampfadern besonders zu empfehlen.

Bei desolatem Gewebe wird ggf. auf das Baden des betroffenen Fusses verzichtet. In derartigen Fällen, die ggf. bei Offenem Bein auftreten können, wird entlastende Entschlackung in Form von Wickeln, Baden des intakten Fusses, Einläufen, Waschungen, Colon-Hydro-Therapie usw. praktiziert.

Um eine gesamte Hautoberfläche von etwa 2 qm für die Ausscheidung zu nutzen, sind zwei Sitz- oder Vollbäder pro Woche eine sinnvolle Ergänzung. Die empfohlene Badedauer beträgt mindestens 30 bis etwa 90 Minuten. Die Temperatur sollte nicht zu heiss sein und etwa 36 bis 38° C betragen. Regelmässige Abreibungen der Haut während des Bades mit einem Schwamm oder einer Badebürste regen die Hautdurchblutung an, öffnen die einzelnen Poren und fördern so die Ausscheidungsfähigkeit der Haut.

Sollte es durch die hohen Ausleitungen von aggressiven Schadstoffen zu Hautreizungen oder gar Juckreiz kommen, so führt man eine saure Schlusspülung durch. Dazu nimmt man einige Liter des Badewassers, gibt einen Schuss Kanne Brottrunk, Obstessig oder auch Retterspitz hinzu und giesst diese Spülung über die betroffenen Körperpartien. Mit dieser Lösung können auch leicht saure Wickel für juckende Körperstellen zubereitet werden.

**Der zweite Schritt der Entschlackung** besteht in der Neutralisierung der zur Zeit im Organismus zirkulierenden Gifte und Säuren. Hierfür benötigt man ein breites Angebot an energiereichen Mineralstoffen und Spurenelementen. Eine vollwertig-vegetarische Ernährung, ggf. auch eine energiereiche pflanzliche Nahrungsergänzung sind die besten Quellen für eine ausreichende Versorgung mit Vitalstoffen.

Ziel der Ernährungsumstellung ist es, eine säureüberschüssige in eine basenüberschüssige Ernährung umzuwandeln. Diese sollte reich sein an lebensnot-

wendigen Nährstoffen wie Mineralien, Vitaminen sowie hochwertigen pflanzlichen Ölen. Defizite können so ausgeglichen und Depots wieder aufgefüllt werden. Auf diese Weise wird eine optimale Ausgangsbasis geschaffen, damit der Stoffwechsel wieder reibungslos funktionieren kann.

Gleichzeitig ist es günstig, gesundheits- und stoffwechselbelastende sowie saure und säurebildende Nahrungsmittel wie z.B. Fleisch, tierische Fette, Zucker und Süßwaren, Kaffee, Schwarztee, Fast Food und zusatzstoffhaltige Fertigprodukte zu vermeiden oder zumindest stark einzuschränken. Auch die Vermeidung überhöhter, zu intensiver sportlicher Anstrengung reduziert die Säurebildung. Durch Sport mit hoher Intensität entsteht im Körper Milchsäure.

Etwa ein Drittel der täglichen Nahrung sollte roh verzehrt werden, wie z.B. rohes Gemüse (Kohlrabi, Karotten, Salate etc.) oder Obst (Banane, Apfel, Birne etc.). Wenn rohes Gemüse bzw. rohes Obst von empfindlich, allergisch reagierenden und sensiblen Personen nicht ertragen wird, sollten schonend gegarte bzw. gedünstete Gerichte bevorzugt werden.

Generell ist darauf zu achten, das Gemüse nur kurz anzudünsten, um Vitamine und wertvolle Enzyme nicht zu schädigen. Auch das Kochwasser, z.B. für eine Sosse, ist mitzuverwerten, da die meisten Mineralstoffe schnell in Lösung gehen und sich somit im Kochwasser ansammeln.

Durch die Mineralisierung und die Ausleitung von Schadstoffen wird der Stoffwechsel erheblich gestärkt und entlastet. Vier bis sechs Wochen Ernährungsumstellung und regelmässige Anwendungen basischer Bäder sind eine optimale Vorbereitung für die Lösung jahrzehntelang abgelagerter Schlacken.

**Der dritte Schritt der Entschlackung**, die Lösung von Schlacken, kann mit Hilfe von Kräutertees oder mit Homöopathica erfolgen. Jeder Tee bzw. jedes Homöopathicum spricht dabei spezielle Schlacken an und löst diese. Schlackenlösung ist die Aufspaltung des abgelagerten Salzes in den mineralischen, neutralisierenden Teil (z.B. Kalzium) und in den Säure- bzw. Giftrest. Das bedeutet, dass durch die Spaltung der Schlacke bislang neutralisierte Säuren und Gifte erneut zum Leben erweckt werden.

Deswegen ist es gerade in dieser Phase besonders wichtig, genügend energiereiche Mineralstoffe aufzunehmen, um die gelösten Gifte und Säuren direkt abzubinden. Das begleitende Trinken von etwa 1,5 bis 2 Litern reinen, kohlenstoffarmen und mineralstoffarmen Wassers verdünnt die Konzentration der gelösten Säuren und hilft bei deren Ausschwemmung. Da die Nieren Flüssigkeiten nur bis zu einem Säuregrad von pH 4,4 ausscheiden können, wird diese „Sperrschleuse“ durch den hohen Verdünnungsgrad geschickt umgangen. Belastende Stoffe kommen so leichter zur Ausscheidung und werden nicht mehr im Körper abgelagert.

**1. Schritt:** Säure-, Gift- und Schadstoffausleitung durch basische Körperpflege, Einläufe, Wickel, Spülungen, Lymphdrainagen, Vakuum-Pulsationsbehandlungen, Schröpfmassagen, Dampfbäder, Infrarot- und Tiefenwärmebehandlungen, Colon-Hydro-Therapien u.a. und Ausspülung durch das Trinken von Wasser (ca. das 1,5fache der getrunkenen Teemenge)

**2. Schritt:** Säure- und Giftneutralisierung durch energiereiche Mineralstoffe aus energiereicher, pflanzlicher Nahrungsergänzung und aus einer vollwertig-vegetarischen Ernährung

**3. Schritt:** Schlackenlösung durch Kräutertee, Homöopathica, Obstessig, u.a. bei gleichzeitiger Neutralisierung der gelösten Säuren und Gifte durch energiereiche Mineralstoffe und Ausleitung von Giften, Säuren und Neutralsalzen durch basische Körperpflege.