



Entgiften – so geht es richtig

Wir leben inzwischen in einer Welt, in der wir Gift nicht entgehen können. Es befindet sich in der Luft, die wir atmen, im Wasser, das wir trinken, im Essen, das wir zu uns nehmen. Selbst wenn Sie sich ausschließlich von biologisch angebauten/erzeugten Produkten ernähren: Der Bio-Bauer hat keinen Einfluss auf die Verschmutzung, die in der Luft und im Regenwasser ist.

Ihr Körper verfügt über verschiedene Entgiftungsorgane, die hervorragend funktionieren, wenn man sie regelmäßig entlastet und sie pflegt. Ihr Körper lagert Gifte, die aufgrund ihrer Beschaffenheit oder aufgrund nicht mehr voll funktionsfähiger Entgiftungsorgane nicht ausgeschieden werden können, dort ab, wo sie Ihrem Körper (zunächst) am wenigsten schaden: Im alle Organe umgebenden Bindegewebe, der sogenannten „Extrazellulären Matrix“. Daher rate ich meinen Klienten/Patienten zweimal jährlich zu einer Entgiftungskur. Eine 4 bis 8 Wochen dauernde Entgiftungskur ist relativ einfach in den Alltag zu integrieren. Die Systematik ist bei den Angeboten verschiedener Hersteller homöopathischer Komplexmittel (aus Einzelmitteln für den speziellen Zweck kombiniert, meist in Tropfenform) stets dieselbe:

Bevor die eigentliche Entgiftung beginnen kann, an der die körpereigenen Entgiftungsorgane (Darm, Leber, Niere, Bauchspeicheldrüse, Haut) aktiv beteiligt sind, stärkt man diese. In einer zweiten Phase werden die abgelagerten Gifte für die Ausscheidung mobilisiert. Die Lymphe und das Immunsystem werden dabei durch geeignete Mittel unterstützt. Die dritte Phase ist die eigentliche Ausscheidungszeit und die vierte eine Art Erholungsphase für alle beteiligten Zellen/Organe. Da die abgelagerten und in der zweiten Phase mobilisierten Gifte erst einmal in Ihrem Organismus zirkulieren, ist es normal, dass Sie sich dabei etwas schlapp und müde fühlen. Ihr Schweiß und Ihr Urin riechen anders. Diesen „Entgiftungserscheinungen“ lässt sich gegensteuern, indem Sie täglich mindestens 2 Liter Wasser trinken (ohne Kohlensäure, Quellwasser oder gefiltertes und aktiviertes Leitungswasser), morgens vor dem Duschen Ihre Haut trocken bürsten und basische Bäder oder Fußbäder nehmen. Die Mittel einzunehmen, geht bequem und ist überschaubar. Bei manchen Herstellern kann man den Tagesbedarf einfach eine Wasserflasche (bitte nur Glasflaschen verwenden) füllen und die Flasche über den Tag verteilt trinken. Optimal ist, wenn Sie während dieser Zeit sich mehr als sonst an der frischen Luft bewegen, Genussgifte meiden und sich mehr Schlaf oder ab und zu eine Massage oder einen Saunabesuch gönnen.

Es gibt nicht die „ideale“ Entgiftungskur. In meiner Praxis habe ich mit verschiedenen Herstellern gute Erfahrungen gemacht. Welche für wen geeignet ist, teste ich kinesiologisch mit dem Biotensor aus. Eine „kinesiologische Testung“ ist eine Verträglichkeits-Frage an den Körper, die er durch eine minimale Muskelreaktion, die durch den Biotensor verstärkt und dadurch sichtbar wird, beantwortet. Je nach Ihrem Bedarf und Wunsch wird die Entgiftungskur durch geeignete naturheilkundliche Anwendungen, wie z.B. Akupunktur oder Magnetfeldtherapie unterstützt.