



Richtig entgiften

Gifte sind ständig in unserer Umwelt, gelangen in unseren Organismus und müssen von unseren Entgiftungsorganen - Darm, Leber, Nieren, Haut und Lymphsystem- wieder entsorgt werden, damit wir gesund bleiben. Es gibt Möglichkeiten, die Giftaufnahme zu reduzieren, beispielsweise durch Ernährung mit Bio-Lebensmitteln, durch Anwendung von Kosmetik- und Putzmitteln ohne Schadstoffe, durch Entfernung von Amalgam-Zahnfüllungen oder die Vermeidung von Zucker.

Nicht jeder Mensch hat dieselbe Entgiftungskapazität. Mein weiß aus Studien, bei denen untersucht wurde, wie bestimmte Medikamente in einem Organismus verarbeitet bzw. deren Rückstände wieder ausgeschieden werden, dass dies sehr individuell ist. Daher ist es auch möglich, dass eine gängig verordnete Dosis eines Medikaments, das Du regelmäßig einnimmst, für Dich zu hoch ist und reduziert werden sollte. Auch Dein Lebensstil bestimmt Deine Entgiftungskapazität. Pflanzen in Deiner Ernährung können Stoffe beinhalten, die Gifte binden und ausscheiden können. Nutzt Du regelmäßig die Sauna oder betreibst regelmäßig schweißtreibenden Sport, wirst Du Gifte über die Haut los, die sich bei einer anderen Person im Körper ansammeln. Die Dosis macht das Gift: Unser Körper ist ein Wunderwerk und so eingerichtet, dass er Vieles verkraften kann. Doch die allmähliche Anreicherung und – darauf deuten Studien hin – die Kombination aus bestimmten Schadstoffen und weiteren Stressoren – kann als Dauerbelastung nicht mehr ausgeglichen werden.

Daher empfehle ich jedem Patienten, mindestens einmal jährlich eine generelle Entgiftungskur durchzuführen. Diese reicht jedoch nicht aus, wenn jemand durch spezielle Gifte belastet ist, die besondere Stoffe zur Ausleitung brauchen. Einen Hinweis darauf liefern vielfältige Beschwerden.

In meiner Praxis mache ich bei Verdacht auf Vergiftungserscheinungen zunächst einen individuellen Check. Dieser beinhaltet eine Analyse, welchen Giftstoffen jemand ausgesetzt ist, beispielsweise beruflich. Er berücksichtigt die Symptome und kontrolliert bestimmte gängige Laborwerte, die auf spezifische Vergiftungen hinweisen können. Ein Beispiel ist der Leberwert GPT, dessen Erhöhung eine Vergiftung mit Blei oder Cadmium anzeigen kann. Die Symptome sind sowohl physischer als auch psychischer Art und können sehr allgemein sein, beispielsweise Schlafstörungen, eine Muskelschwäche oder Angstzustände. Erst ein Abfragen einer ganzen Liste von Beschwerden und deren Kombination macht eine Bewertung möglich.

Bevor eine allgemeine Entgiftung beginnt, ist es erforderlich, Deine Entgiftungsorgane erst wieder auf Vordermann zu bringen. Denn die vorhandenen Beschwerden zeigen, dass diese Organe bereits überlastet sind oder nur noch eingeschränkt arbeiten. Bei der eigentlichen Entgiftung gelangen freigesetzte Gifte, die der Körper häufig im Binde- oder Fettgewebe abgelagert hat, damit sie wenig Schaden anrichten können, wieder in den Blutkreislauf.

Unterlässt man die vorherige Reinigung und Kräftigung der Entgiftungsorgane, ist dies eine enorme Belastung für den Organismus. Nur bestimmte Gifte sollten sofort unter therapeutischer Begleitung ausgeleitet werden, um weiteren Schaden, den sie möglicherweise anrichten, einzugrenzen.

Während dieser „Vorbereitenden Entgiftung“ wirst Du feststellen, dass sich Deine Beschwerden bereits bessern. Gut Ding will Weile haben. Es dauert ca. 2-3 Monate, bis durch eine bestimmte Art der Ernährung und der Begleitung durch homöopathische Mittel, die speziell für Dich ausgetestet werden, Dein Körper für die kommende Entgiftung gut gerüstet ist. Auch diese Vorbereitung stimme ich mit Dir ab, denn sie muss zu Deinen Vorlieben, Deinem Lebensstil und zu Deinem Alltag passen, damit Du sie erfolgreich umsetzen kannst.

Dr. phil. & HP Cornelia Renate Gottwald, Dein Ganzheitlicher Gesundheitscoach seit 2006
Von Eichendorff Ring 10 a, 84405 Dorfen, Tel. 08081-9158, www.best-in-balance.de

