

AURUM



Peter Jennrich

ENTGIFTEN

leicht gemacht

Vorbeugung.

Ähnlich wie das Zähneputzen den Gang zum Zahnarzt hinauszögern oder überflüssig machen kann, so sollen die Vorsorgemaßnahmen die Gesundheit der Entgiftungsorgane und des Körpers bewahren. Bei der Entgiftung kann es gelegentlich anfangs zu sogenannten Entgiftungsreaktionen kommen, die sich in Kopfschmerzen, Müdigkeit, Hautausschlägen o. Ä. äußern können. Dies können Reaktionen auf Schlacken und Giftstoffen sein, die aus dem Gewebe gelöst wurden, aber noch nicht ausgeschieden werden konnten, weil zum Beispiel die Trinkmenge für die anfallende Schlackenmenge nicht ausreicht. Tritt dies auf, so empfiehlt es sich, mit den Entgiftungsmaßnahmen zu pausieren oder in abgeschwächter Form weiter zu machen. Natürlich können auch Beschwerden zeitgleich mit der Entgiftung auftreten, die aber nicht durch die Entschlackung ausgelöst wurden. Diese bedürfen eventuell einer ärztlichen Untersuchung und vielleicht sogar einer Behandlung. Im Zweifelsfall sollte ein Arzt aufgesucht werden, bevorzugt ein Arzt, der Erfahrung in der Anwendung von Naturheilverfahren hat. Sollten Sie eine Entgiftung während der Schwangerschaft durchführen wollen, so sollte dies ebenfalls vor Beginn der Entgiftung mit einem erfahrenen Arzt abgeklärt werden.

Die folgende Tabelle gibt einen kleinen Überblick über die tägliche Leistung, die die einzelnen Entgiftungsorgane vollbringen.

Organ	Entgiftungsleistung pro Tag	Was wird entgiftet?
Leber	1 Liter Galle	<i>Körperfremde Substanzen:</i> - Medikamente, Schwermetalle, Chemikalien <i>Körpereigene Substanzen:</i> - Abbauprodukte der roten Blutkörperchen - Ammoniak aus dem Darm
Niere	1,5 Liter Urin	<i>Körperfremde Substanzen:</i> - Medikamente, Schwermetalle, Chemikalien

		<p><i>Körpereigene Substanzen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Kreatinin aus dem Muskelstoffwechsel - Harnstoff aus dem Eiweißstoffwechsel - organische Säuren
Lymphsystem	2 Liter Lymphe	<p><i>Aus den Organen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Bindegewebsflüssigkeit, Eiweiß - Gift- und Schadstoffe <p><i>Aus dem Dünndarm:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Abtransport aufgenommener Fette inkl. Schadstoffe
Darm	ca. 250 Gramm Stuhl	<ul style="list-style-type: none"> - körpereigene Schlacken in der Galle - unverdaute Ballaststoffe u. Nahrungsrückstände - Umweltgifte aus der Nahrung oder aus Leber und Galle

Wer seine Entgiftungsorgane täglich auf einfache aber hilfreiche Art bei Ihrer Arbeit unterstützen möchte, kann zunächst einige wesentlichen Grundlagen beachten. Dazu zählen:

- die Notwendigkeit einer ausreichenden Wasserzufuhr
- die Bedeutung eines ausgeglichenen Säure-Basen-Haushaltes
- die Inhaltsstoffe der Nahrungsmittel und Heilpflanzen
- die Wirkung von Essig und ätherischen Ölen
- verschiedene Möglichkeiten der Selbstbehandlung von Reflexzonen und
- die Einsatzmöglichkeiten der Schüßler-Salze.

Auf dieser Basis wird im Anschluss ausführlich auf die Möglichkeiten einer Unterstützung von Darm, Leber, Niere und Lymphsystem eingegangen. Dies ermöglicht es Ihnen, selbst für Ihre individuelle Gesundheitspflege aktiv zu

werden, um so der Umweltvergiftung auf körperlicher Ebene entgegenzutreten.

WASSER

Wasser ist ein Schluck Lebenskraft. Es ist eines der 4 Grundelemente des Lebens und erfüllt mehrere lebenswichtige Aufgaben in unserem Körper. Im Stoffwechsel dient es als Lösungs- und Transportmittel, sowohl für Nährstoffe als auch für Stoffwechselabbauprodukte, sogenannte Schlacken. Dadurch ist Wasser unentbehrlich für die Ernährung und die Entgiftung der inneren Organe, der Sinnesorgane, der Muskeln und des gesamten Organismus.

Aufgaben und Funktionen des Wassers

- Lösungsmittel
- Transportmittel
- Ernährung
- Entgiftung
- Energiegewinnung
- Elastizität des Gewebes
- Regulation der Körpertemperatur

Auch bei der Energiegewinnung der Körperzellen ist Wasser von zentraler Bedeutung. Eine einzelne Körperzelle ist wie ein kleiner Organismus für sich, der nicht nur auf Nährstoffzufuhr und Entgiftung angewiesen ist, sondern auch über eine eigene Energieproduktion verfügt. Kann die Zelle aus der Atemluft und den Nahrungsbausteinen genügend Energie produzieren, so kann sie ihre Aufgabe zum Beispiel als Knochenzelle, als Herzmuskelzelle, als Sinneszelle oder als Abwehrzelle erfüllen. Verfügt die Zelle jedoch über zu wenig Wasser, so kann sie nicht genügend Energie produzieren und ihre Aufgabe nicht ausreichend erfüllen. Wer dies bedenkt, dem wird klar, weshalb eine unzureichende Wassermenge zu Müdigkeit, Abgeschlagenheit und vielfältigen Funktionseinschränkungen des Körpers führt.

Krankheiten, die durch chronischen Wassermangel begünstigt werden

- Allergien

- Arthrose
- Asthma
- Autoimmunerkrankungen
- Bluthochdruck
- Diabetes mellitus Typ II
- Depressive Stimmungslage
- Fibromyalgie
- Hauterkrankungen
- Kopfschmerzen
- Verstopfung
- Osteoporose
- Rückenschmerzen

Säfte und Tees sind zwar auch Flüssigkeit, erfüllen aber nicht in allem den gleichen Effekt wie das Wasser. Ein Kräutertee bringt eine bestimmte Wirkung mit sich, die dem Körper verschiedene Aufgaben stellt, und jeder Fruchtsaft enthält Zuckerverbindungen und andere Inhaltsstoffe, die vom Körper verarbeitet werden müssen. Natürlich kann der Körper auch aus dünnem Kräutertee oder anderen Getränken und Lebensmitteln seinen Wasserbedarf decken, aber reines Wasser ist nun einmal reines Wasser und zum Duschen und Trinken bestens geeignet. Sowohl die Verdünnung und der Transport von Nährstoffen zu den Zellen als auch die Entgiftung und der Abtransport von Schlacken aus dem Bindegewebe sind ohne Wasser nicht denkbar und nicht möglich. Die Entgiftungsleistung des Lymphsystems und der Nieren ist unmittelbar auf die Zufuhr von Wasser angewiesen.

Anzeichen für erhöhten Wasserbedarf

- Müdigkeit
- Reizbarkeit
- Depressive Stimmungslage
- Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen
- Leistungsminderung
- Schmerzen

Die Frage, wie viel Wasser pro Tag ratsam ist, wurde von dem berühmten iranischen „Wasserarzt“ Dr. Batmanghelidj auf folgende Weise beantwortet. Er empfahl, pro Kilogramm Körpergewicht täglich 30 ml Wasser zu trinken, das sind bei 70 kg Körpergewicht 2,1 Liter, bei 80 kg 2,4 Liter und bei 90 kg 2,7 Liter Wasser pro Tag. Dr. Batmanghelidj riet, die tägliche Wassermenge in Viertel- oder Halbliter-Portionen über den Tag verteilt zu trinken, am besten 30 Minuten vor dem Essen.

Doch nicht nur tagsüber, während der körperlichen und geistigen Aktivität, benötigen wir Wasser. Auch im Schlaf verbraucht der Körper Wasser. Dem Körper am Morgen nach dem Aufstehen das verloren gegangene Wasser wieder zur Verfügung zu stellen, kann Ihren Start in den Tag erleichtern. Das morgendliche Trinken von warmem Wasser unterstützt die Entgiftung des Körpers, erleichtert den Stuhlgang und ist ein Energieträger für den Körper. Das Blut kann besser durch die Adern fließen und die Lymphe kann das Gewebe besser entgiften. Gemeinsam mit einigen einfachen Kreislaufübungen kann Ihnen das morgendliche Wassertrinken auch helfen, Ihren Kaffeekonsum zu reduzieren.

Wird hingegen über längere Zeit zu wenig Wasser getrunken, kann dies Ihr Allgemeinbefinden sowie Ihre körperliche und geistige Fitness erheblich beeinträchtigen. Bereits bestehende Krankheiten und Beschwerden können sich verschlechtern oder ihr Entstehen kann begünstigt werden. Wenn Sie Ihren Körper und seine Organe bei der Entgiftung unterstützen wollen, so ist eine ausreichende Wasserzufuhr eine Grundvoraussetzung!

DER SÄURE-BASEN-HAUSHALT

Wer sich um die Gesunderhaltung und Entgiftung seines Körpers kümmert, tut auch gut daran, seinen Säure-Basen-Haushalt zu beachten. Die Regulation des Säure-Basen-Haushaltes ist ein ausgewogenes Gleichgewicht im Körper, welches dazu dient, die im Körper produzierten säurehaltigen Abfallprodukte auszuscheiden. Das Überleben des Körpers ist davon abhängig, dass die Säuren neutralisiert und ausgeschieden werden können. Kommt es zu einer akuten Übersäuerung im Rahmen der Notfallmedizin, so kann dies sehr schnell lebensgefährlich werden und muss vom Notarzt oder von dem Arzt auf der Intensivstation rechtzeitig erkannt und behandelt werden.

Die schleichende Gewebeübersäuerung und ihre Folgen

Viel häufiger als die Notfallsituation ist jedoch die schleichende Übersäuerung des Menschen. Sie wird vor allem von Naturheilärzten und Heilpraktikern