

Detox zur natürlichen Entgiftung des Körpers

Detox ist die Abkürzung von Detoxification, dem englischen Wort für Entgiftung (abgeleitet vom lateinischen "Toxin" für Giftstoff). Darunter werden sämtliche Maßnahmen verstanden, die Zellgifte (Schlacken) aus dem Körper ausleiten. Viele Menschen fühlen sich nach einer Entgiftung erleichtert und freuen sich, den "Ballast" endlich los zu sein. Sie werden aktiver, lebensfroher und sind mit sich und ihrem Körper im Reinen.

Um die Entgiftungsorgane Leber und Nieren in ihrer Funktion zu unterstützen, hat sich die Nutzung von Heilpflanzen sowie bestimmten Mineralstoffen und Vitaminen sehr bewährt. Sie fördern die Verdauung, stärken die Leber- und Nierenfunktion und aktivieren die Ausleitung von Schwermetallen, die sich im Gewebe angereichert haben. Gleichzeitig unterstützen sie einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt.

Wieso ist Entgiftung für den Körper so wichtig?

Täglich wird unser Organismus mit Schadstoffen aus der Umwelt oder zellschädigenden Abfallprodukten des Stoffwechsels belastet. Wenn sie nicht ausgeschieden werden, kommt es zur Vergiftung der Zellen und letztlich zum Zelltod. Die Entgiftungsmechanismen im Körper dienen schlicht dem Überleben und sind entsprechend vielfältig und umfangreich. Dennoch kann es passieren, dass zu viele Schadstoffe aufgenommen werden (zum Beispiel zu viel säurehaltige Lebensmittel) oder die Entgiftung gestört ist. Dann kommt es zu einer Störung des Säure-Basen-Haushalts und einer Anreicherung der Gifte in den Geweben. Das macht sich mit Symptomen wie Kopfschmerzen, Verdauungsbeschwerden, Schlafproblemen, einem schlechten Hautbild, Stimmungsschwankungen, Gereiztheit oder Antriebslosigkeit bemerkbar.

Gerade bei diffusen Beschwerden ist eine Detox-Behandlung sehr zu empfehlen, um das Wohlbefinden zu verbessern und die Leistungsfähigkeit zu steigern.

Die 7 Entgiftungswege des Körpers

Schadstoffe werden über unterschiedliche Organe und Leitungssysteme aus dem Körper ausgeleitet, je nachdem wo sie anfallen und ob sie wasserlöslich sind oder nicht.

1. Über die **Lunge** atmen wir den giftigen Abfallstoff Kohlenstoffdioxid und wasserlösliche Giftstoffe aus.
2. Über die **Haut** werden durch Schwitzen viele wasserlösliche Gift- und Abfallstoffe ausgeschwemmt.
3. Die **Leber, das Hauptentgiftungsorgan**, wandelt fettige Gifte in wasserlösliche Verbindungen um, so dass sie über die Nieren ausgeleitet werden können.
4. Über die **Gallenflüssigkeit** werden Schwermetalle und sehr fettige Schadstoffe in den Darm geleitet und ausgeschieden.
5. Der **Darm** entsorgt Gift- und Abfallstoffe des Magens und der Galle sowie verschluckte Krankheitserreger (Viren, Bakterien, Pilze), die von der Magensäure oder den Darmbakterien abgetötet wurden.

6. Das **Lymphsystem** sammelt den „Müll“ aus den Zellen und Geweben und gibt ihn an den Blutkreislauf ab.

7. Die **Nieren** filtern wasserlösliche Giftstoffe aus dem Blut heraus. Sie werden mit dem Urin ausgeleitet.

Die Entgiftungs-Funktion der Leber

Die Leber ist unser wichtigstes Entgiftungsorgan und das einzige Organ, das sich selbst regenerieren und nachwachsen kann. Sie filtert Nahrungsgifte wie Alkohol, Medikamente und Säuren, giftige Stoffwechselprodukte oder Bakterien aus dem Blut. Sie werden von der Leber zu ungiftigen bzw. leicht zu entsorgenden Stoffen umgewandelt. Zum Beispiel in den wasserlöslichen Harnstoff, der von der Leber aus Ammoniak gebildet wird. Dieses Zellgift entsteht beim Abbau von Aminosäuren.

Täglich bildet die Leber etwa 1 Liter Gallenflüssigkeit, um die Fettverdauung zu fördern. Auch sehr fettreiche Verbindungen und Schwermetalle, die nicht abgebaut werden können, leitet die Leber an die Gallenblase weiter. Von dort wird die Galle bei Bedarf in den Darm abgegeben.

Für die Entgiftung ist die Leber auf das Enzym Cytochrom P450 angewiesen. Dieses Protein ist bei einigen Menschen sehr aktiv, bei anderen nicht. Das erklärt die Unterschiede in der Wirkung bestimmter Medikamente und der Fähigkeit der Leber, mit Giftstoffen fertig zu werden.

Die Leber spielt auch bei der Verwertung und Speicherung von Eiweißen und Zucker eine wichtige Rolle. Sie reguliert den Fettabbau sowie den Zuckerstoffwechsel und speichert zurzeit nicht benötigte Vitamine.

Ausscheiden von Giftstoffen über die Nieren

Die Nieren filtern die von der Leber umgewandelten Schadstoffe aus dem Blut und führen sie mit dem Urin ab. Sie sind auch für die Ausleitung von Kreatinin verantwortlich, das durch den Abbau von Kreatin entsteht. Kreatin ist der Energiespeicher unserer Skelettmuskeln.

Bei der mehrstufigen Filterung werden zuerst die Blutkörperchen und Eiweiße aussortiert, die für uns überlebenswichtig sind. Danach kommt die Feinfilterung, bei der 99 Prozent des Wassers resorbiert und wieder dem Blutkreislauf zugeführt werden. Der abgefilterte Rest mit den Giftstoffen wird als Urin ausgeschieden.

Durch ihre Filterfunktion regulieren die Nieren den Wasserhaushalt, den Säure-Basen-Haushalt und die Elektrolytkonzentration. Außerdem bilden sie wichtige Botenstoffe. Erythropoetin regt die Produktion von roten Blutkörperchen im Knochenmark an und Renin reguliert den Blutdruck. Auch die Umwandlung von Vitamin D in seine aktive Form Calcitriol findet in den Nieren statt.

Wieso die körpereigene Entgiftung heutzutage nicht mehr ausreicht

Selbst wer sich ausgewogen ernährt und auf Alkohol und Nikotin verzichtet, kann der modernen Schadstoffbelastung nicht entkommen. Die meisten Lebensmittel sind mit künstlichen Aromen, Farbstoffen und Konservierungsmitteln angereichert, die noch vor 100 Jahren undenkbar waren. Obst und Gemüse aus dem Supermarkt (vor allem exotische Früchte!) können mit Pflanzenschutzmitteln oder Schwermetallen wie Blei oder Cadmium belastet sein. Fleisch kann Rückstände von Antibiotika oder Wachstumshormonen enthalten und bei Fisch besteht die Gefahr zu hoher Quecksilberwerte.

Hinzu kommen Autoabgase und Industrie-Emissionen, Chemikalien in Bodenbelägen, Möbeln und Kleidung, Reinigungsmittel und Medikamente. Auch die Belastung mit Schimmelpilzen ist in den Zeiten der dreifachverglasten Fenster auf dem Vormarsch.

Mit der normalen Schadstoffbelastung ist der menschliche Körper über Millionen von Jahren gut zurechtgekommen. Doch diesem Bombardement sind die Entgiftungsorgane kaum noch gewachsen. Irgendwann kommt dann der berühmte Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt. Zum Beispiel eine weitere Amalgam-Füllung. Dann kommen mehr Schadstoffe in den Körper hinein, als abgebaut werden können.

Alle Giftstoffe, die nicht ausgeleitet werden, lagern sich in den Geweben ab. Schwermetalle vorzugsweise im Fettgewebe. Im Laufe der Jahre häufen sie sich an und lösen verschiedene Beschwerden (z. B. Allergien) und Krankheitsbilder aus. Spätestens dann ist eine Entgiftung sinnvoll. Sie kann Leber und Nieren entlasten und helfen, Schadstoffe aus den Geweben zu lösen und zu entsorgen. Das kommt dem ganzen Körper zugute.

Entgiftung fängt bei der Ernährung an

Eine der wichtigsten Maßnahmen für eine Entgiftung besteht in einer Ernährungsumstellung. Zumindest für ein paar Wochen sollte auf zuckerhaltige Nahrung, Weißbrotprodukte und Alkohol verzichtet werden. Außerdem sollte der Schwerpunkt auf basische Lebensmittel wie Obst und Gemüse gerichtet sein und weniger auf saure Nahrung wie Fleisch und Reis.

Eine Darmreinigung mit anschließender Sanierung der Darmflora (mit Milchsäurebakterien) ist als zweite Entgiftungs-Maßnahme sehr empfehlenswert. Dadurch werden schädigende Keime wie *Candida albicans* abgetötet und das Immunsystem gestärkt.

Als dritte Maßnahme gilt es, die Entgiftungsorgane selbst in ihrer Funktion zu unterstützen. Hier haben sich Heilpflanzen sehr bewährt, die schon seit Tausenden von Jahren erfolgreich zur Verbesserung des Allgemeinzustands und zur Linderung verschiedener Magen-Darm-Probleme angewendet werden. Der Vorteil der alten Hausmittel ist der große Erfahrungsschatz bezüglich ihrer Wirkung und ihre gute Verträglichkeit.

Folgende Wirkstoffe helfen dem Körper natürlich zu entgiften und den Säure-Basen-Haushalt auszugleichen

Folgende Heilpflanzen, Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine unterstützen die Entgiftung ganz natürlich und sehr effektiv. Sie ergänzen sich in ihrer Wirkung und sorgen auf allen Ebenen für einen reibungslosen Ablauf der körpereigenen Reinigungsprozesse.

Silymarin ist der wichtigste Wirkstoff der **Mariendistel**. Sie ist der Klassiker in der Behandlung von Lebererkrankungen. Silymarin stärkt die Membranen der Leberzellen gegen eindringende Schadstoffe und verbessert die Leberdurchblutung. So geschützt und mit Nährstoffen versorgt, können sich angegriffene Leberzellen leichter erholen. Außerdem unterstützt Silymarin die Bildung neuer Leberzellen, weil es den Aufbau der dafür notwendigen Aminosäuren und Proteinen anregt. Wie wichtig die Mariendistel als Leberschutzpflanze ist, zeigt sich am Spektrum ihrer Anwendungen. Sie wird z. B. gerne bei Leberschäden und Hepatitis (Gelbsucht) eingesetzt, um einer Leberzirrhose vorzubeugen.

Löwenzahnwurzel und **Ingwer** regen die Gallenbildung an und verbessern ihre Fließfähigkeit. Das verhindert eine zu hohe Konzentration von Schadstoffen in der Gallenflüssigkeit, die letztlich zur Bildung von Gallensteinen führen kann. Ihre Bitter-, Gerb- und Scharfstoffe wirken appetitanregend und verdauungsfördernd, vor allem auf die Fettverdauung.

Die **Brennnessel** hilft bei der Entgiftung, weil sie den gesamten Stoffwechsel ankurbelt und die Ausleitung von Schadstoffen fördert. Sie hat eine anregende Wirkung auf alle Organe, die Verdauungssäfte in den Darm einleiten: Die Leber, die Galle und die Bauchspeicheldrüse. Durch ihre antioxidativen Fähigkeiten schützt sie die Leberzellen vor Angriffen freier Radikale.

Löwenzahn, Brennnessel und Spargel wirken auch harntreibend und blutreinigend. Durch die Entwässerung werden vermehrt Schadstoffe aus den Geweben ausgeschwemmt und über den Urin ausgeleitet. **Spargel** erhöht zudem die körpereigene Produktion von Glutathion, dem stärksten Antioxidans zum Schutz der Leberzellen und Entsorger von Schwermetallen.

Curcumin aus der Gelbwurz (Kurkuma) ist ein starkes Antioxidans. Es schützt die Leber vor freien Radikalen und hilft bei der Regeneration bereits geschädigter Leberzellen. Außerdem regt es die Produktion von Gallenflüssigkeit an und unterstützt die Leber beim Zuckerstoffwechsel und der Fettverdauung. Das wirkt Blähungen und Völlegefühl entgegen.

Bromelain ist eine Sammelbezeichnung für zwei eiweißspaltende Enzyme der Ananas. Es wird hauptsächlich zur Abschwellung bei Traumata, Verletzungen und Operationen eingesetzt. Sein Beitrag zur Entgiftung besteht in seiner verdauungsfördernden Wirkung und der Fähigkeit, Darmparasiten zu bekämpfen.

Glutathion ist ein schwefelhaltiges Protein und das stärkste natürliche Antioxidans im menschlichen Körper. Es schützt die Zellen vor aggressiven Sauerstoffradikalen und ist unmittelbar an ihrer Energieversorgung beteiligt. Glutathion trägt zur Entgiftung bei, weil es die Wasserlöslichkeit von Schadstoffen erhöht.

Glutathion, Selen, Zink und Alpha-Liponsäure entlasten Leber und Nieren, indem sie Schwermetalle wie Blei, Cadmium und Quecksilber binden. Die dabei entstehenden Komplexe können leicht ausgeleitet werden. **Selen, Zink und Vitamin C** fördern die Ausbildung eines starken Immunsystems und wirken antioxidativ. Zink trägt auch zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel bei. **Grüner Tee** enthält viele Catechine, die antioxidativ wirken und **Cholin** unterstützt den Fettstoffwechsel sowie die normale Leberfunktion.

Magnesium hilft der Leber beim Umbau von Giftstoffen zu wasserlöslichen Stoffen, die über die Nieren ausgeschieden werden können. Und die **Vitamine B1, B6 und B12** liefern die für die Entgiftung notwendige Energie, weil sie den Energiestoffwechsel fördern.