

Entgiften: viel Erfolg mit wenig Aufwand

„Entgiftung“ bedeutet Entlastung – und das ist Voraussetzung für körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Fühlen Sie sich seit einiger Zeit oft müde und schlapp? Plagen Sie Kopfschmerzen oder Infektanfälligkeit, die Sie einfach nicht in den Griff bekommen? Reagiert Ihr Magen empfindlicher auf Essen als er das früher getan hat? Vermutlich haben Sie bei diesen oder anderen gesundheitlichen Störungen oder Krankheiten noch nie daran gedacht, dass Ihr Körper einfach nur überlastet ist und dies Zeichen seiner Überlastung sein könnten. In meine Praxis kommen täglich Menschen, die seit Jahren, ja oft seit Jahrzehnten an Migräne, Rheuma, Allergien, Hautkrankhei-

ten, Asthma, chronischen Darmerkrankungen und vielem mehr leiden. Meist können sie Stunden über ihren Leidensweg, ihren Gang von Therapeut zu Therapeut berichten und haben sich schon mehr oder weniger mit ihren Krankheiten abgefunden. Der Gang zum Heilpraktiker oder zu einem homöopathisch arbeitenden Arzt ist oft ein letzter Versuch, doch noch eine Besserung zu erfahren.

Überrascht werde ich oft angeschaut, wenn ich die Frage stelle: „Was haben Sie bisher getan, um Ihren Körper zu entlasten, beispielsweise durch eine

Entgiftungskur?“ „Entgiften ...? Aber ich habe doch Migräne, das hatte meine Mutter auch, das liegt wohl in der Familie. Ich habe doch nichts mit Giften zu tun.“ Wie erstaunt sind diese Patienten, wenn sie nach wenigen Wochen durch geeignete Entgiftungsmaßnahmen – und meist mit geringem Aufwand – eine deutliche Besserung erfahren. Oft ist es überraschend einfach, langjährige Leiden in den Griff zu bekommen. Gewiss, es gibt recht komplizierte chronische Erkrankungen, die nicht „einfach so“ durch eine mehrwöchige Entgiftung wegzupusten sind. Aber in vielen Fällen steht eine Überlastung des Körpers mit Schadstoffen oder einfach ein Zuviel an Nahrung und Genussmitteln doch in engem Zusammenhang mit chronischen Erkrankungen, so dass eine gezielte Entgiftungsmaßnahme der erste Schritt in Richtung Besserung darstellt. Und meist



Entgiften ist kein Hexenwerk. Lassen Sie sich von mir durch das Buch führen und ich zeige Ihnen, wie Sie sich Ihren persönlichen „Entgiftungscocktail“ shakern.

lassen sich diese Maßnahmen gut und einfach zu Hause durchführen, ohne großen Zeit- und Kostenaufwand – wenn man weiß wie. Entgiftung ist das A & O für ein Leben in Wohlbefinden und Gesundheit.

Zum Glück gibt es inzwischen viele Therapeuten, die auf die Notwendigkeit von Entgiftung hinweisen und Entgiftungstherapien durchführen beziehungsweise anleiten, aber immer noch besteht ein großer Informationsbedarf. Seit Jahren halte ich unter anderem Vorträge über verschiedene naturheilkundliche Themen und gebe zusammen mit meinem Mann, einem homöopathi-

Die natürlichen Entgiftungsleistungen des Körpers lassen sich gut unterstützen, beispielsweise durch die richtige Ernährung.

schen Arzt, Kurse für Basenfasten – eine Methode, bei der man mithilfe einer bestimmten Nahrungsauswahl entgiftet. Immer wieder habe ich erfahren, dass letztlich jede chronische Krankheit auch mit einer Überlastung des Organismus einhergeht, die häufig von einer Überlastung durch ungünstige Ernährung herrührt. Aus diesem Grund sind Entgiftungstherapien im Lauf der Jahre immer mehr in den Mittelpunkt meiner Praxistätigkeit gerückt.



Entgiften – was heißt das eigentlich?

Unser Stoffwechsel hat täglich unzählige Aufgaben zu bewältigen. Im Rahmen der täglichen Nahrungsaufnahme werden ständig Stoffe aufgenommen, umgebaut, gespeichert oder, wenn sie unbrauchbar sind, ausgeschieden. Doch nicht nur die Nährstoffe werden umgebaut, auch körpereigene Stoffe werden produziert, gespeichert, um- und abgebaut. Bei dieser Arbeit, die fast ohne Unterbrechung abläuft, fallen verständlicherweise Abfallstoffe an. Diese Abfallstoffe würden, sofern der Körper sie nicht in ausreichendem Maß ausscheidet, mehr oder weniger schaden. Ein gesunder Organismus

sorgt daher schon von sich aus für eine regelmäßige Ausscheidung dieser unbrauchbaren Abfallprodukte, man spricht in diesem Zusammenhang von „Entgiftung“.

Entgiftung ist ein ganz natürlicher Prozess, der einen wesentlichen Teil der täglichen Stoffwechsellarbeit ausmacht. Für die Aufrechterhaltung unserer Gesundheit ist es wichtig, dass die tägliche Entgiftungsarbeit reibungslos ablaufen kann.

Es gibt verschiedene Organe und Gewebe, die für die tägliche Entgiftungsarbeit von großer Bedeutung

sind. Diese tägliche Arbeit ist zwar eine fortlaufende Tätigkeit, aber es gibt bei vielen Organen, zum Beispiel bei der Leber, bestimmte Zyklen, in denen diese Prozesse ablaufen. Mit ein wenig Hintergrundwissen können Sie so Ihren Körper auf völlig natürliche Weise unterstützen, sich „giftfrei“ und gesund zu halten.

Entgiftung – macht das der Körper nicht automatisch?

Richtig – eigentlich macht er das alleine. Unser Körper ist tagesin, tagaus damit beschäftigt, alle potenziell schädigenden Stoffe, auch Bakterien