



# Entgiftungs- Training

## 1. Säure-Basen-Gleichgewicht im Verdauungstrakt

Der Mensch hat zwei Mägen, denn das Duodenum, obwohl es zu Deutsch *Zwölffingerdarm* heißt, funktioniert als zweiter Magen. Während der Verdauungssaft im Magen Salzsäure (mit vielen anderen Zutaten) ist, findet die Verdauung im Duodenum mittels des leicht alkalischen Gallensaftes statt, der von der Leber produziert wird.

- Ist der Magen „zu stark“ oder die Leber „zu schwach“, dann ist nicht genug Galle vorhanden um den aus dem Magen kommenden sauren Speisebrei zu neutralisieren. Der pH-Wert bleibt im sauren Bereich und der Verdauungsschritt im Duodenum mehr oder weniger unvollständig.
- Ist der Magen „zu schwach“ (produziert nicht genug Salzsäure), dann bleibt der Verdauungsschritt im Magen unvollständig und der folgende kann deswegen nicht komplett ablaufen.

### Maßnahmen:

**Bei Verdacht von Magensäure Überproduktion:** die überschüssige Säure zu jedem Essen „neutralisieren“, ohne den Magen zu Gegenmaßnahmen zu reizen. Der chemische Fachbegriff dafür ist *Pufferlösung*, eine schwache Säure plus ihr gelöstes Salz. Das lässt sich in der Küche ganz leicht selber machen:

- a. Zitronensaft plus eine Prise Salz in einem großen Glas Wasser
- b. Vit.-C, L-Cystein, Magnesiumcitrat, etc., in Wasser plus eine Prise Salz
- c. 1 TL Effektive Mikroorganismen (EM-1) in ein Glas Wasser plus eine Prise Salz

**Bei Verdacht auf zu wenig Magensäure:** 6-7 Tropfen 10%-ige Salzsäure oder 1-3 Tropfen 30%-ige aus der Apotheke in 200 ml Wasser verdünnt zu jedem Essen.

**Bei „schwacher Leber“:** Die Leber ist zwar das regenerationsfähigste Organ im Körper, braucht aber zur Regeneration die Anregung durch *Bitterstoffe* (z.B. Leberzauber), die sie heutzutage aus dem Essen nicht mehr bekommt.

Einmaliger Durchfall und/oder Erbrechen sind häufig Notfallmaßnahmen des Körpers, um sich schnell und effektiv von gerade über die Nahrung aufgenommen Giften zu schützen. Wiederholt oder chronisch führen sie (wie auch extremes Schwitzen) zu einem schnellen Wasser und Elektrolytverlust und macht extrem „schlapp“.

Schnelle Abhilfe schafft ein isotonisches Getränk mit gewöhnlichen Zutaten aus der Küche: Auf einen Liter Wasser zwei gestrichene Teelöffel Salz (isotonische Lösung), 5-8 Esslöffel Honig oder Vollrohrzucker (schnelle Kalorien) und den Saft einer Zitrone (besserer Geschmack, sie können auch Vitamin-C nehmen); von dieser Mischung immer wieder und so viel wie angenehm trinken. Mit ein wenig Einfallsreichtum schmeckt es so gut wie seine kommerziell erhältlichen Varianten, z.B. "Gatorade".

## 2. Stoffwechselschlacken & ihre natürliche Entsorgung

Bei der Verstoffwechslung unserer Nahrung gibt es eine *Mülltrennung* an. Manche Stoffwechselschlacken sind wasserlöslich und manche fettlöslich und sie müssen unterschiedlich gehandhabt werden. Für die wasserlöslichen sind die Nieren zuständig und für die fettlöslichen die Leber.

Um die verschiedenen Aufgaben von Leber und Niere im täglichen Entgiftungsprozess darzustellen, ist der Kaffeefilter ein anschauliches Bild. Nur die wasserlöslichen Bestandteile werden von den Nieren aus dem Blut heraus gefiltert und finden sich im Kaffee (Urin). Der ganze Rest, der "Kaffeesatz" aus festen Rückständen, wasserunlöslichen Bestandteilen und allen Partikeln, die wegen ihrer Größe nicht durch die Filterporen passen, bleibt im Filter zurück. Es ist die Leber, die täglich Mengen dieses Klärschlammes in den Darm entsorgt.

### Maßnahmen:

**Unterstützung der Nieren:** *Wasserlösliche Stoffwechselschlacken* sind relativ einfach aus dem Körper zu entfernen; ihr natürlicher Entgiftungsweg läuft über Nieren (Urin) und Haut (Schweiß). Sämtliche harn- oder schweißtreibenden Maßnahmen helfen deshalb dem Körper wasserlösliche Toxine loszuwerden. Alles unter den Begriffen „Entsäuerung“ und „Übersäuerung“ laufende bezieht sich auf solche wasserlöslichen Stoffwechsellmüll. Einige Entgiftungshilfen sind:

- Schnell: Ein heißes Bad mit 50 g Kaisernatron oder anderem Basenmittel (Karbonate sind o.k.)
- aufsteigende Fussbäder (innerhalb zwanzig Minuten von 36 bis 43 Grad Celsius) täglich - Die Füße sind die dritte Niere!
- oraler Entsäuerung mit einer Mischung aus Zeolith und max. 20% aktiv-Bentonit; oder Basenpulver auf Citratbasis wie z.B. Minerot von Oetinger (07948-755) - heiß trinken erhöht die Wirkung;
- wenn eilt oder bereits Nierensteine existieren: Nierenreinigung nach Clark; bei dieser forcierten Ausleitung kann es heftige Reaktionen geben; man informiere sich hier: <http://www.gesund-im-net.de/handbuch3.htm#nieren>
- Nr. 9 der Schüsslersalze (Natrium phosphoricum D6)
- Kombinationen der obigen Maßnahmen

**Unterstützung der Leber:** *Fettlösliche Stoffwechselschlacken* brauchen andere Maßnahmen. Es ist wie in der Küche: Fettiges bekommt man mit Wasser allein nicht sauber, es braucht zusätzlich Spüli. Für verschiedene Sorten von fettlöslichem Stoffwechsellmüll braucht es allerdings verschiedene Sorten von Spüli, und verschiedene unterstützende Maßnahmen. Das macht die Entsorgung etwas komplizierter als bei wasserlöslichen Schlacken. Trotzdem gibt es auch hier einige Maßnahmen die in allen Fällen helfen:

- Unterstützung der Leber mit Bitterstoffen wie Leberzauber (die Leber ist der Chef des Fettstoffwechsels)
- Reines Zeolith hilft einmal gelöste Schlacken – egal durch welches Spüli – aus dem Körper zu entfernen
- Komplex-Mineralien & Vitamine (*Zentrum A-Zink*) und Cholorophyll (*Moringa-Pulver, Green Magma, afa-Algen*)

Eine Auflistung der verschiedenen Sorten von fettlöslichem Stoffwechsellmüll samt der dazugehörigen Spüli-Sorten und spezifischen Entgiftungsmaßnahmen findet sich hier:

<http://www.gesund-im-net.de/handbuch8.htm#alf>

### 3. Haut

Unsere Haut ist die Grenze zwischen innen und außen und über den Blutkreislauf (Immunsystem) nur von einer Seite (innen) erreichbar. Die anderen Gewebe sind von allen Seiten erreichbar. Das macht Haut anders und es gibt deshalb Spezialisten wie den HNO-Arzt, den Hautarzt.

Wenn Leber und Nieren in ihrer täglichen Arbeit überlastet sind, dann muss die Haut bei der Müllentsorgung mithelfen:

- Über den Schweiß entsorgt der gesunde Körper etwa 30% des Harnstoffs. Schweiß und Urin sind sich ähnlich, Schwitzen hilft den Nieren.
- Muss die Haut der Leber helfen, tut sie das entweder über eitrige Pickel (Furunkel, Pubertätsstreusel..) oder über Schuppung. In letzteren Fall wird Stoffwechsellmüll zwischen den sich immer wieder neu bildenden Hautschichten eingelagert und „wächst“ so langsam nach außen.
- In Extremfällen kommt es zur Gangrän-artigen (Wundbrand) Verwesung der Haut und des darunter liegenden Gewebes, z.B. nicht schließende Fußwunden von Diabetikern, Raucherbein, ...

**Unterstützung der Außenhaut:** Wenn die Haut so nach Hilfe schreit, dann sollte man auf keinen Fall solche auf der Not geborene zusätzliche Müllentsorgung unterdrücken. Sonst muss der Müll Innen bleiben und der Körper wird gezwungen interne Mülldeponien (Zysten, Geschwüre, Tumore) einzurichten! Die Haut kann stattdessen achtsam gereinigt und gepflegt werden.

- Merke: Jede Unterstützung von Nieren und Leber entlastet die Haut.
- Hautpflege bedarf eines Gemisches aus Fett und Wasser – Emulsionen; manche Haut braucht mehr Fett, manche weniger.
- Harnstoff pflegt die Haut (jedes Schwitzen) und Vitamin-H, auch Biotin oder Vitamin-B7 genannt
- Die Haut besitzt einen Säureschutzmantel (pH-Wert 4-6), der durch übermäßigen Gebrauch von Seife und andere alkalische Reinigungsmittel gestört werden kann. Ins letzte Spülwasser eine paar Tropfen Zitronensaft, Vit-C oder EM-Urlösung geben hilft der so gestörten Haut.

**Unterstützung des HNO-Bereichs:** Die Schleimhäute des HNO-Bereichs einschließlich Lunge sind eine „eingestülpte Außenhaut“ mit Luftzutritt. Im Kopf gibt es drei Höhlen-Bereiche jeweils recht und links: Kiefer-, Nasenneben- und Stirnhöhlen. Die Höhlen haben einen engen Eingang der mehr oder weniger zu schwellen kann, wodurch der eingeschlossene Luftraum zu einem Paradies für Mikroorganismen wird – chronische Entzündungen.

Das gleiche gilt für den Verbindungsgang zwischen Mundhöhle und Innenohr, die Eustachi'sche Röhre. Wenn dann noch Zahnherde dazukommen wandern Entzündungen im HNO-Bereich umher wie die Kugel im Flipperspiel. Solche Entzündungsherde müssen sich nicht bemerkbar machen, „heiß“ sein. Sie können schleichend sein und jahrelang unbemerkt bleiben; man spricht von „kalten Herden“, einer Entzündungsanfälligkeit im HNO-Bereich.

- Pflegespülungen mit Salzwasser (Hochschnupfen; Nasenduschen...) und ggf. Effektiven Mikroorganismen zur Symbioselenkung
- Desinfizierende Spülungen mit verdünnten Ölekompositen oder Dampf-Inhalationen
- Gurgeln mit verdünnten Ölekompositen

## Stoffe über die Haut ein- oder ausschleusen:

Wenn es Probleme in schlecht durchbluteten Geweben in Hautnähe (Gelenke, Zahnwurzeln..) gibt, mag es effektiver sein über die Haut Wirkstoffe ein- oder Müll über die Haut aus zu schleusen. Dabei ist es wichtig die Durchlässigkeit von Haut und Gewebe mit kolloidalem Silizium zu optimieren (*Silicea Balsam* von Hübner aus Apotheken und Reformhäusern).

Wenn es um Gelenkschleimhäute und Nerven geht, kommt zusätzlich Öl ins Spiel, denn beides sind fetthaltige Gewebe. Sowohl darin befindliche Toxine sind fettlöslich als auch alle potentiellen unterstützenden Wirk- und Nährstoffe, die man zuführen möchte. Man mischt z.B. *Silicea*, Olivenöl, Wasser und ggf. die Wirkstoffe und trägt es auf die Haut auf.

## Maßnahmen:

- **Beinwell** wird auf Englisch „knightbone“ genannt (*Knochenstricker*). Die schleimigen Wirkstoffe der Beinwell**wurzel** „weichen“ Knochen und Knorpel an. Deshalb nach der Anwendung von Beinwellwurzelöl keine schwere körperliche Arbeit verrichten (Schlafen gehen).
- **Kohlwickel:** Rohe Blätter vom Grün-, Rot- oder Weiß**kohl**, ein wenig mit dem Wellholz gerollt (nicht gequetscht!) so dass sie anliegen, werden über Nacht auf die betroffenen Körperteile fixiert. Am nächsten Morgen - falls Gifte entzogen wurden - sind die auf der Haut liegenden Kohlblätter wie von Tautropfen überzogen. Sind die Blätter morgens nicht mehr nass, ist die Entgiftung abgeschlossen. Auch *fettlösliche Gifte* werden erreicht, wenn man nach der Morgenwäsche Olivenöl (plus *Silicea Balsam*) in die feuchte Haut einmassiert. Das Öl zieht ins Gewebe ein, löst dort über Tag fettlösliche Gifte, und wird dann in der folgenden Nacht zusammen mit den gelösten Giften von den Kohlblättern aus dem Körper gezogen. Funktioniert auch im Kopfbereich, allerdings erfordert dort der Einsatz von Olivenöl kurze Haare.
- **Ölziehen:** Morgens nach dem Aufstehen zwei Esslöffel Sonnenblumenöl oder Distelöl durch die Zähne ziehen. Das Öl wird langsam immer dickflüssiger und dann plötzlich dünnflüssig. Damit hat das Öl seine Kapazität ausgeschöpft und wird ausgespuckt. Ggf. ein zweites Mal machen.
- **Zahninfektionen:** beim Ölziehen ein paar Tropfen Ölekomposit zufügen.
- **Infektionen in Gelenken:** verdünntes Ölekomposit mit *Silicea Balsam* vermischt einmassieren und ggf. zusätzlich Ölekomposit einnehmen. Lässt sich gut mit Kohlwickeln kombinieren.

## 4. Mir ist kalt

- ein Teelöffel **Gomasio** mit jeder Mahlzeit. Herstellung: Sesamkörner leicht mörsern damit das Öl austreten kann, und in der Pfanne mit Steinsalz braten. Das Sesamöl reagiert mit dem Salz.
- **Miso** - Suppe: etwas dünn geschnittenes Gemüse kurz kochen und vor dem Servieren einen Teelöffel Miso (salzige vergorene Sesampaste aus dem Bio- oder Asialaden; lebendes Miso von den Makrobioten ist besser) in die nicht mehr kochende Suppe einrühren.
- **Magnesiumchlorid** nach Pater Schorr wenn Verstopfung im Spiel ist: 100g in 3 Liter Wasser (Glasgefäße!) auflösen. Gleich nach dem Aufstehen täglich ein Schnapsglas davon trinken. Öftere Einnahme gemäß Verstopfung variieren.