

## **Was sind Schlacken und Gifte im Körper?**

Entsprechend der beschriebenen Substanzen, die unseren Organismus belasten können, führen übermäßige Anlagerungen dieser Substanzen im Körper zu so genannten Verschlackungen und Vergiftungen. Die Entstehung von Säuren als Stoffwechsel-Abfallprodukte ist ein ganz natürlicher Vorgang. Diese Säuren werden normalerweise durch das so genannte menschliche Puffersystem neutralisiert. Das Puffersystem besteht aus Paaren von Protonendonatoren und Protonenakzeptoren.

Reicht die Neutralisationsfähigkeit der Puffersysteme in den Körperflüssigkeiten (z. B. Blut) nicht aus, können überschüssige Säuren über die Atmung (durch Abatmen von Kohlendioxid) und die Niere (Bindung der Säuren z. B. an Ammoniak und Ausscheidung über den Urin) zur Ausscheidung gebracht werden.

Lassen sich auch mit diesen natürlichen Regulationsmechanismen nicht alle überschüssigen Säuren neutralisieren, greift der Körper auf seine Mineralstoffe zur Neutralisation zurück. Wichtige Mineralstoffe mit Puffereigenschaft sind Calcium, Phosphor, Magnesium, Natrium und Kalium. Diese bilden mit den Säuren komplexe Salze, die sich im Körper als Schlacken anlagern.

Giftstoffe, die mit der Nahrung aufgenommen und durch den Darm resorbiert werden, lagern sich in Knochen, Leber, Niere und Fettgewebe an.

## **Unser Entgiftungs- und Entschlackungssystem:**

Für eine erfolgreiche Entgiftung und Entschlackung sind die Ausscheidungsorgane von zentraler Bedeutung. Dazu gehören:

- Leber
- Niere
- Darm
- Blase
- Haut

## **Normaler Ablauf der Entgiftung des Körpers:**

Die Entstehung von Schlacken und Toxinen im Körper ist ein ganz normaler Vorgang, auf den unser Körper durch seine Filter-Organen und durch seine natürlichen Puffersysteme gut eingestellt ist. Das Ziel dieser natürlichen Entgiftung ist es, das Blut in seiner Zusammensetzung konstant zu halten und überflüssige Substanzen zur Ausscheidung zu bringen, somit Anlagerungen im Zellgewebe und im extrazellulären Raum (vor allem in extrazellulären Flüssigkeiten) zu verhindern.

Nicht eingestellt ist unser Organismus auf die vermehrte Zufuhr von Umweltgiften und auf die vermehrte Entstehung von Stoffwechselgiften durch die Zufuhr von zu viel und zu einseitiger Nahrung. Diese Gifte und Schlacken kann der Körper oft nicht entsorgen und lagert sie im passiven Gewebe, wie Fettgewebe, Knochen und Haaren (vor allem Umweltgifte) oder gelöst im extrazellulären Raum an. Die Folge ist demnach eine fortschreitende Verschlackung und Vergiftung des Körpers. Vereinfacht dargestellt legt der Körper also quasi Sondermülldeponien dort an, wo keine Stoffwechselvorgänge stattfinden.

## **Maßnahmen zur Entgiftung und Entschlackung:**

Maßnahmen, die geeignet sind, um den Körper von angesammelten Schlacken und Giftstoffen zu befreien, werden wissenschaftlich kontrovers diskutiert. Es gibt Ansichten, die besagen, dass der Körper zwar Giftstoffe anlagert, die aber durch spezielle ernährungstherapeutische Maßnahmen nicht reversibel sind. Außerdem gibt es die Ansicht, dass durch ein Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt keine Schlacken entstehen, und es somit auch nicht zur Anlagerung von Schlacken kommen kann. Einige Experten meinen, dass vor allem die Schlacken Schuld an vielen Zivilisationskrankheiten sind.

Generell kann gesagt werden, dass unser Organismus ein Speichermechanismus ist. Daher kann davon ausgegangen werden, dass auch unerwünschte Stoffe gespeichert werden. Um den Körper von diesen unerwünschten Abfallstoffen zu befreien, sind zunächst pauschal alle Maßnahmen geeignet, die zum Abbau von Speicherstoffen (vor allem Fett) führen und eine vermehrte Ausscheidung hervorrufen.

#### **Tägliche Maßnahmen zur Entschlackung können sein:**

- 2 bis 3 Liter Wasser und Kräutertee trinken
- ballaststoffreiche Ernährung
- Ernährung über Proteine mit hoher biologischer Wertigkeit
- bedarfsgerechte Ernährung
- ausreichende Zufuhr von Vitalstoffen
- viel Bewegung
- wenig Stress

#### **Als Kur angewendete Maßnahmen können sein:**

- Fasten
- Reduktionsdiäten
- Trinkkuren
- Mineralstoffkuren in Kombination mit Trinkkuren
- Schwitzkuren
- Bewegungskuren

Es empfiehlt sich, nicht nur eine Kur anzuwenden, sondern verschiedene miteinander zu kombinieren. Fastenkuren sollten nur unter ärztlicher Kontrolle stattfinden. Gewichtsreduktionskuren zur Entgiftung und Entschlackung sollten nur mit konsequenter ernährungstherapeutischer Beratung durchgeführt werden, da z. B. ein zu niedriger Anteil an Energie und Ballaststoffen die Dickdarmbarriere schwächen kann. Der gegenteilige Effekt wäre dann das Ergebnis. Wichtig dabei ist auch eine gute Versorgung mit Vitalstoffen als Puffer für Säuren und freie Radikale. Weiterhin sollte bei diesen Maßnahmen die Ausscheidungstätigkeit des Körpers aktiv durch Bewegung (Ausscheidung über die Haut), durch Zufuhr von Ballaststoffen, Darmreinigung und viel Flüssigkeitszufuhr (Förderung der Nierenfunktion und der Ausscheidung über die Blase) angeregt werden.

#### **Schadstoffe, die unseren Organismus belasten können:**

Die Schadstoffe, die unseren Organismus belasten, und im ungünstigsten Fall auch Krankheiten hervorrufen können, müssen unterteilt werden in:

*Stoffe, die als Abfallprodukte bei der Verstoffwechslung von Nährstoffen entstehen, dazu gehören hauptsächlich:*

- Säuren

*Stoffe, die als Schadstoffe Bestandteil der Nahrung sind. Dazu gehören toxische Spurenelemente wie:*

- Blei
- Cadmium
- Quecksilber
- Arsen

*Nahrungsbestandteile, die bei der Züchtung/Verarbeitung/Lagerung zugesetzt werden, wie:*

- Nitrat
- Pestizide
- Arzneimittel
- Farbstoffe
- Konservierungsstoffe
- Weichmacher aus Verpackungsmaterialien
- Benzpyrene in Räucherwaren
- Schimmelttoxine
- Zinn aus Konserven

**Natürliche toxische Nahrungsbestandteile, wie:**

- Solanin
- Blausäurehaltige Glukoside
- Oxalsäure
- Nitrat
- Phytinsäure
- Toxische Proteine (Proteaseinhibitoren/Hämaglutinine...)
- Histamin (Biogene Amine)