

Krankheiten durch regelmäßiges Entgiften vermeiden

Grundregulation entscheidet über Gesundheit oder Krankheit | Jürgen Lueger

„Erstens Entgiftung, zweitens Entgiftung, drittens Entgiftung“, sagte bereits der Naturheilkundler Sebastian Kneipp auf die Frage nach den wichtigsten Therapieverfahren. Und in der Tat: Entscheidend für Gesundheit oder Krankheit ist der Zustand des Grundregulationssystems des Körpers. Unter Grundregulation verstehen wir die Fähigkeit des Körpers, Nähr- und Vitalstoffe aufzunehmen und Schadstoffe auszuleiten.

Zahlreiche Menschen beginnen einmal im Jahr eine Entgiftungskur, vorzugsweise nach den essensreichen und bewegungsarmen Weihnachtsfeiertagen oder zum Beginn der alljährlichen Fastenzeit.

Aber, ist es tatsächlich sinnvoll, einmal im Jahr für 10 bis 14 Tage zu entgiften, wenn dies dann für den Rest des Jahres kein Thema mehr ist? Wäre es nicht besser, wenn wir jeden Tag etwas für die Entgiftung des Organismus tun würden?

Nehmen wir jeden Tag weniger Gifte zu uns, dann muss der Körper auch weniger Energie für das Ausleiten dieser Toxine aufwenden, um mögliche Krankheiten zu vermeiden.

Warum wir unseren Körper entgiften sollten

Im Alltag können wir uns den vielen Schadstoffen kaum noch entziehen: Konservierungsstoffe und Geschmacksverstärker in Lebensmitteln, Toxine im Gemüse, Rückstände von Medikamenten im Trinkwasser, Genussmittel wie Alkohol und Tabak und vieles mehr. Täglich nehmen wir viele Gifte zu uns, die unserem Körper viel Energie zum Verarbeiten und Abtransportieren entziehen. Der Abtransport funktioniert nur gut, wenn die Grundregulation des Körpers gut funktioniert. Sind wir gesund, dann übernehmen diese Aufgabe die primären Entgiftungsorgane: der Darm, die Leber und die Nieren.

Ist die Grundregulation gestört, dann funktioniert das Ausleiten der Giftstoffe nicht über diesen von der Natur vorgesehenen Weg. Der Körper greift dann auf die se-

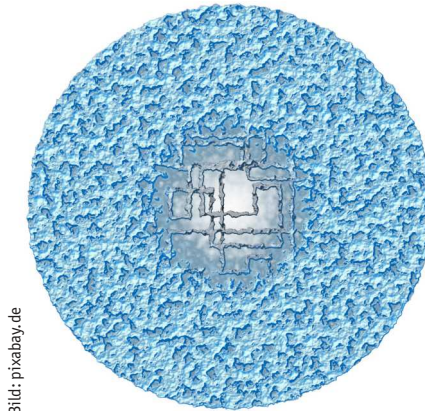


Bild: pixabay.de

kundären Entgiftungsorgane zurück und lagert die Schadstoffe in Lunge, Haut, Gelenkkapseln und in den Schleimhäuten ein bzw. versucht den Abtransport über diese Organe.

Giftstoffe sind unserem Organismus fremd und verändern unser biologisches Gleichgewicht. Was der Körper nicht ausleiten kann, lagert er ein und bildet gefährliche Giftdepots in den Zellen. Diese Lagerplätze sind Stellen, die für die Funktionsfähigkeit des Organismus, nur von untergeordneter Bedeutung sind, wie beispielsweise das Fettgewebe.

Welche Gifte nehmen wir tagtäglich bewusst und unbewusst zu uns?

In den vielen Produkten im Supermarkt stecken zahlreiche Lebensmittelzusatzstoffe mit oft unerfreulichen Nebenwirkungen. Aktuell sind dies etwa 320 Zusatzstoffe, die kennzeichnungspflichtig sind. Doch nur einen Teil der Gifte nehmen wir über die Nahrung zu uns, denn die Belastungen kommen auch aus anderen Quellen: Schadstoffausdünstungen in Räumen oder von Textilien, Weichmacher in Kunststoffen, Essen aus der Mikrowelle, Elektromog und die Strahlenbelastung von Handys, Waschmittel, Duschgel oder Deo mit Aluminium enthalten viele Stoffe, die schädlich für unseren Körper sind. Zusätzlich lauert vielfach der „Feind“ im eigenen Mund, durch die immer noch weit verbreiteten Amalgamfüllungen.

Negative Emotionen schaffen ein saures Milieu

Negative Emotionen führen zu einer erhöhten Säurebildung und belasten unseren Organismus. Wenn wir gestresst sind, Sorgen haben oder uns ärgern, dann bilden sich vermehrt schädliche Säuren. Auch körperliche Überanstrengung bildet Säure im Körper, wie beispielsweise die Milchsäure, die für die äußerst schmerzhaften Muskelkrämpfe beim Sport verantwortlich ist. Diese schädlichen Säuren können wir nur neutralisieren, wenn wir ausreichend mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgt sind.

Was passiert, wenn wir nicht entgiften?

Zum Neutralisieren der Gifte und den entstehenden Säuren benötigt der Organismus Mineralstoffe. Werden diese nicht in ausreichender Menge mit der Nahrung geliefert, dann bedient sich der Körper bei den eigenen Depots. Beim Calcium ist die körpereigene Reserve beispielsweise in den Knochen und Zähnen zu finden. Auf diese Weise entsteht u. a. auch die Osteoporose, wenn die Knochen aufgrund eines Vitalstoffmangels demineralisiert werden, damit der Körper den Calcium-Spiegel im Blut konstant halten kann.

Ein zusätzliches Problem: Zu wenig gesundes Wasser

Wenn der Mensch wenig gesundes Wasser trinkt und gleichzeitig viel Ungesundes zu sich nimmt, dann kann es zu großen Säure- und Giftmengen im Körper kommen. Über den Tag verteilt, sollten mindestens zwei Liter kohlenstofffreies und mineralarmes Wasser getrunken werden. Die Techniker Krankenkasse beispielsweise empfiehlt: Ein gesunder Erwachsener muss durchschnittlich zwei bis drei Liter Flüssigkeit pro Tag aufnehmen. Das sind ungefähr 35 ml pro Kilogramm Körpergewicht. Säuglinge und Kinder haben einen noch höheren Bedarf. Rund 300 ml kann der Körper bei seinen Stoffwechselfvorgängen selbst herstellen. Den Rest muss er über Getränke und feste Nahrung bekommen.

Die primären Entgiftungsorgane

Das Entgiftungs-Organ: Die Leber

Die Leber verstoffwechselt die Nahrung, filtert Giftstoffe und belastende Substanzen aus der Nahrung. Zudem gibt sie die aufgenommenen Nährstoffe an den Körper ab, in der passenden Menge zur richtigen Zeit.

Die Leber produziert Gallenflüssigkeit, die in der Gallenblase gesammelt wird. Die Gallenflüssigkeit wird in den Dünndarm abgegeben und die Abfallprodukte des Stoffwechsels können ausgeschieden werden. Außerdem erleichtert sie das Verdauen von Fetten im Darm. Bei diesem Prozess wird sie von der Bauchspeicheldrüse unterstützt, die verdauungsfördernde Substanzen beisteuert. Die Leber sitzt zentral im Blutkreislauf und filtert alles Blut aus dem Magen-Darm-Trakt. Dadurch wird verhindert, dass schädliche Substanzen aus dem Dick- und Dünndarm in den Körper vordringen.

Ist die Leber gesund und voll funktionsfähig, dann bewahrt sie Vitamine, Zucker, Fette und alle andern Nährstoffe auf, die durch die tägliche Nahrungsaufnahme zugeführt werden. Zudem baut die Leber chemische Verbindungen auf, die der Körper zum Überleben braucht. Belastende Substanzen, wie Alkohol oder Lebensmittel-Zusatzstoffe, werden zerlegt und entsorgt.

Das Universal-Genie: Der Darm

Der Darm übernimmt ähnliche Aufgaben wie die Leber. Mit einer Oberfläche von etwa 400 Quadratmetern und mit seinen 100 Millionen Nervenzellen bildet er eine Art zweites unabhängiges „Gehirn“. Der Darm überprüft, wie sich die Nahrung zusammensetzt. Dann organisiert er, wenn notwendig, die Abwehr von schädlichen Bakterien, steuert zahlreiche Hormone und alarmiert das Gehirn, sobald Giftstoffe entdeckt werden. Er beherbergt Milliarden von Mikroorganismen, die Nährstoffe produzieren und das Immunsystem unterstützen. Etwa 70 Prozent aller Abwehrzellen des Körpers befinden sich in der Darmschleimhaut. Sie bildet unter anderen spezielle Eiweißstoffe (Immunglobuline) zur Abwehr fremder Substanzen. Die größten Belastungen für den Darm sind Antibiotika, Cortison, Hormone, Schadstoffe im Essen und Umweltgifte. Der Darminhalt setzt sich zu je einem Drittel aus Nahrungsmitteln, Bakterien und Darmschleimhäuten zusammen. Vor dem Abstoßen der Darmschleimhaut werden dort Toxine eingelagert.

Die Spezialisten im Filtern: Die Nieren

Täglich filtern die Nieren mehr als 1.500 Liter Blut und rund 180 Liter Wasser aus dem Blut. Damit befreien sie das Blut von Schadstoffen und Abfallprodukten. Diese nicht brauchbaren Substanzen werden mit dem Urin ausgeschwemmt. Die wichtigen Substanzen bekommt der Körper zurück, wie beispielsweise Mineralstoffe.

Informationen zu Zusatzstoffen und Allergien

Einige Zusatzstoffe können bei empfindlichen Personen allergieähnliche Symptome auslösen:

- **Azofarbstoffe:** E102 Tartrazin, E110 Gelborange, E122 Azorubin, E123 Amarant, E124 Cochenillerot, E129 Allurarot, E151 Brillantschwarz BN
- **Konservierungsstoffe:** E210-212 Benzoesäure und ihre Salze, E220-228 Schwefeldioxid und Sulfit
- **Antioxidationsmittel:** E310-312 Gallate, E320 BHA, E321 BHT

Ein Blick auf die Zutatenliste schafft Klarheit über die problematischen Zusatzstoffe. (Quelle: Techniker Krankenkasse, www.tk-online.de)

Synerga®

Das Schleimhaut-therapeutikum für Allergiker

- ▶ Synerga® regeneriert das schleimhaut-assoziierte Immunsystem und schützt vor Allergien
- ▶ Ohne Bakterienzellen oder Zellwandbestandteile



Synerga® | **Wirkstoff:** Zellfreie Lösung aus lysierten *Escherichia coli*, Stamm Laves. **Zusammensetzung:** 1 ml enthält: Zellfreie Lösung aus $2,3 \times 10^8$ lysierten *Escherichia coli*, Stamm Laves, Laktose, Natriumchlorid, Glukose, Aminosäuren, 4,8 Vol.-% Ethanol sowie gereinigtes Wasser. **Anwendungsgebiete:** Allergisch bedingtes Asthma; nutritiv bedingtes Asthma; Endogenes Ekzem; Polymorphe Lichtdermatose; intestinale Stoffwechsel- und Resorptionsstörungen. **Gegenanzeigen:** Keine bekannt. Zur Verwendung von Synerga® während der Schwangerschaft und Stillzeit liegen keine Untersuchungen vor. **Nebenwirkungen:** Nebenwirkungen bei der Behandlung mit Synerga® sind bisher keine bekannt. **Warnhinweis:** Synerga® enthält 4,8 Vol.-% Alkohol. Patienten mit der seltenen hereditären Galactose-Intoleranz, z.B. Galaktosämie, Lactase-Mangel oder Glucose-Galactose-Malabsorption sollten Synerga® nicht einnehmen.

Merkt man, wenn man entgiften sollte?

Hat man regelmäßig Verspannungen oder Cellulite, dann ist dies ein Zeichen für eine erhöhte Gifteinlagerung im Körper. Gleiches gilt bei Übergewicht, Durchblutungsstörungen, Arteriosklerose, Rheuma oder Gicht. Zusätzliche Anzeichen für eine notwendige Ausleitungstherapie sind auch unreine oder gereizte Haut, Hautjucken (mit und ohne Ausschlag), Allergien, Lebensmittelunverträglichkeiten oder das „Foggy Brain Syndrom“, der „Nebel im Kopf“, der vermehrt nach einem glutenhaltigen Essen auftritt. Viele fühlen sich auch müde und energielos, mit einer gestörten Verdauung oder einer erhöhten Anfälligkeit für Infekte.

Organe vitalisieren und auf das Ausleiten vorbereiten

Bevor die Entgiftung gestartet werden kann, muss der Körper auf das Ausleiten der Giftstoffe vorbereitet werden, denn für dieses Ausleiten benötigt der Körper sehr viel Energie.

Als erstes muss der Organismus aufgebaut werden. Dies funktioniert mit den 47 essentiellen Vitalstoffen, die für das Überleben zum Gesundbleiben benötigen. Anhand des Blutbildes können Mangelzustände einfach festgestellt und mit der gezielten Gabe von Hochleistungs-Mikronährstoffen ausgeglichen werden. Wurde der Körper mit allen Vitalstoffen versorgt und bis zum Idealbereich „aufgefüllt“, dann können im zweiten Schritt die primären Entgiftungsorgane weiter vitalisiert werden.

Grundregulation verbessern

Zum Verbessern der Grundregulation muss die tägliche Trinkmenge erhöht und die Zufuhr von Giften reduziert werden. Neben den ausleitenden Mitteln, die die Leber (Mariendistel, Erdrauch, Bitterstern, Leberwickel, Thunbergia) und die Nieren (Brennnessel, Goldrute) entgiften, sollte auch der Darm unterstützt werden. Als Gift-bindende unterstützende Mittel werden gerne und effektiv naturreine Zeolithe eingesetzt. Der Zeolith (Klinoptilolith) ist ein Vulkanstein, das sich durch seinen einzigartigen, wabenähnlichen Kristallaufbau auszeichnet. Durch seine Struktur werden Schadstoffe im Magen-Darm-Trakt sowie

der Leber gebunden und aus dem Körper transportiert.

Naturzeolith ist durch seine molekulare Struktur in der Lage, im Magen-Darm-Trakt Schadstoffe, Arzneimittelrückstände und krankmachende Keime zu binden und aus dem Organismus abzuführen. Naturzeolith reguliert und normalisiert die Magen- und Darmflora und stimuliert das Darm-assoziierte Immunsystem. Die Abwehrbereitschaft des gesamten Organismus wird gefördert. Alternativen zum Zeolith sind Spirulina, Chlorella, Koriander, Bärlauch oder die Phoenix-Entgiftungstherapie.

Zudem ist es wichtig, dass die Lymphe als Transportmittel aktiviert wird. Diese Aktivierung funktioniert mit Lymphdrainage, Bewegung, vermehrter Flüssigkeitszufuhr, der Edelkastanie oder mit homöopathischen Arzneimitteln, wie z. B. Lymphomyosot oder Lymphdiaral.

Das Lymphsystem führt in der klassischen Medizin zu Unrecht vielfach noch ein Schattendasein. Dabei ist es das optimale Reinigungssystem für den Körper.

Es zieht sich von Kopf bis Fuß durch den Körper, verläuft parallel zu den Blutgefäßen und funktioniert mit seinen feinen Kanälen wie ein Transportnetzwerk für Nähr- und Abfallstoffe. In den Lymphknoten, die sich überall im Körper befinden, werden Krankheitserreger, Bakterien und Fremdkörper entsorgt.

Wie lange dauert eine Entgiftung?

Die Dauer der Ausleitungs-Therapie ist von dem vorherrschenden Gesundheitszustand des Menschen abhängig und wie konsequent die empfohlenen Maßnahmen umgesetzt werden. Man sollte nicht zu lange entgiften und nach ein paar Wochen wieder Phasen des Aufbaus einbauen, damit der Körper nicht ausgelaugt wird.

Eine sinnvolle Herangehensweise ist, sechs Wochen zu entgiften und anschließend zwei Wochen wieder aufzubauen.

Besonders sanft kann eine Entgiftung auch über dem Wege der Interferenz mit einer Frequenztherapie angestoßen werden. Jedes Gift, das sich im Körper befindet, kann anhand seines spezifischen Frequenzmusters erkannt werden. Wenn mit den passen-

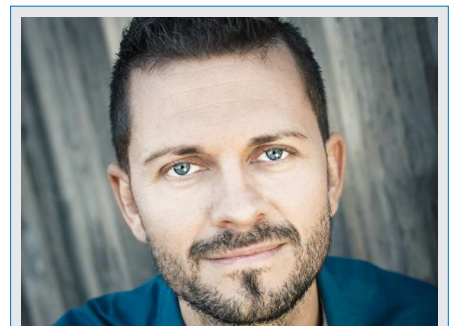
den Frequenzen behandelt wird, dann können diese belastenden Stoffe aus der Zelle gelöst werden.

Fazit: Entgiften ist wichtig, darf den Körper aber nicht überlasten!

Eine zu lang dauernde Entgiftung kann den Körper schnell auslaugen. Deshalb ist es wichtig, dem Körper immer wieder Zeit zur Erholung zu geben. In dieser Zeit wird er dann wieder gezielt aufgebaut und gestärkt. Wenn die meisten Toxine aus dem Körper entfernt wurden, dann befinden sich im Zellwasser immer noch die Informationen der Toxine. Mit einer gezielten Frequenztherapie können diese komplett unschädlich gemacht werden.

Literaturhinweis

Techniker Krankenkasse, www.tk-online.de
Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, www.bmel.de
Lueger, Jürgen: Glauben Sie noch an den Weihnachtsmann? SYMBIOLIFE UG, 2015



Jürgen Lueger

praktiziert seit 2009 in eigener Praxis für Bioenergetik in Salzburg. Als Therapeut für Humanenergetik, Kinesiologie, Mental Coach, zertifizierter Energietherapeut für Psychosomatische Energetik (PSE) und Holopath unterrichtet er an der Paracelsus-Schule in Freilassing. Daneben ist er Entwickler des Symbiocalceals Konzeptes für ganzheitliche Gesundheit sowie Buchautor.

Kontakt:

BIOENERGETIC Jürgen Lueger
Otto-Holzbauer-Straße 1-3
A-5020 Salzburg
www.bioenergetic.cc