

# Entgiftung und Reinigung

**Frage:** Man hört gerade jetzt im Frühjahr sehr viel von entgiftungsfördernden Maßnahmen und von allgemeiner Körperreinigung. Wann ist eine Entgiftung sinnvoll? Nach welchen Kriterien messen Sie in der Komplementärmedizin, ob eine behandlungsbedürftige Entgiftungsschwäche vorliegt? Welches Entgiftungskonzept ist Ihrer Meinung nach erfolgreich?

**Antwort:** Falls eine Entgiftung tatsächlich notwendig werden sollte, eignet sich das Frühjahr als Jahreszeit am besten damit zu beginnen. Im Frühjahr machen sich Ausscheidungs- und Entgiftungsschwächen meistens am deutlichsten bemerkbar. Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Antriebslosigkeit, Schwindel, drückende Kopfschmerzen, Hautunreinheiten sind dabei die am häufigsten angegebenen Beschwerden und geben schon einen deutlichen Hinweis auf eine Behandlungsbedürftigkeit.

Entsprechende Messungen der Aktivität entgiftender Enzyme im Blut helfen, die jeweilige individuelle Situation richtig zu bewerten. Medikamentöse Entgiftungsmaßnahmen sind besonders bei chronischen Krankheiten hilfreich. Bei der Entgiftung sollen die Leber, die Ausscheidungsorgane Niere und Darm sowie das Bindegewebe und die peripheren Körperzellen besonders unterstützt werden.

**Die Leber ist unser wichtigstes Entgiftungsorgan.** Sie ist das zentrale Stoffwechselorgan und somit hauptverantwortlich dafür, dass giftige Substanzen im Körper (Homotoxine= „Menschengifte“) unschädlich und ausscheidbar gemacht werden. Es gibt viele natürliche Stoffe, die diese Leberentgiftung unterstützen: Mariendistel, Artischocke, Löwenzahn, Vitamin C mit Resveratrol, hochwirksame Antioxidantien (OPC, Natriumselenit), B- Vitamine, L-Cystein, Glutathion, Methylsulfonylmethan (MSM).

Im engen Zusammenspiel mit dem **Magen-Darmsystem** bewerkstelligt die Leber einen grossen Teil der ordentlichen Müllabfuhr des Körpers. Belastende Gärungs- und Fäulnisprozesse im Darm können durch eine Änderung der Ernährungsweise oder durch eine Fastenkur verbessert werden. Optimal ergänzt wird eine solche Kur durch Ballaststoffe (z.B. Flohsamenschalenpulver).



Diese binden Giftstoffe im Darm und beschleunigen die Darmtätigkeit. Verdauungsenzyme unterstützen die ordentliche Nahrungsaufspaltung, damit es nicht zu stärkerer Gärung und Fäulnis durch ungute Darm-

besiedler kommt. Probiotika, Myrrhe, Kamille, Thymian, Curcuma und L- Glutamin sind hier wichtige Unterstützer einer normalen Darmfunktion.

Zur Unterstützung der **Nieren als Ausscheidungsorgane** eignen sich vor allem Heilpflanzen wie Brennnessel, Zinnkraut, Wacholder, Goldrute und frischer Birkensaft. Die Nieren steuern das ausgewogene Säure- Basenverhältnis und ermöglichen dadurch die gezielte Ausscheidung von wasserlöslichen Giftstoffen.

Nach der Homotoxinlehre von Reckeweg und Heine führen Toxine durch ihre Anreicherung im **Bindegewebe** zu Veränderungen, die zur Folge haben, dass immer weniger Nähr- und Vitalstoffe die Zellen erreichen. Auch die Sauerstoff- und Energieversorgung und damit die Vitalität der Zellen leiden darunter. Langfristig kann eine Anhäufung von Gewebsgiften zu chronischer Entzündung (z.B. Arthr„itis“) mit Herdbildung und in weiterer Folge zu degenerativen gewebeszerstörenden Erkrankungen (z.B. Arthr„osen“) führen.

Grundlage der **Reinigung des Bindegewebes** ist eine basische Therapie, die meist über eine Änderung der Ernährung (weniger Zucker und industriell gefertigte Nahrung) eingeleitet wird. Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Calcium und Zink (jeweils stofflich und homöopathisiert) ergänzen diese Basentherapie. Weitere Unterstützung erfolgt durch organische Schwefelverbindungen wie Glucosinolate (in Kohlgemüsen wie Rettich, Kohlrabi, Brokkoli, Blumenkohl sowie in Senf, Radieschen, Raps, Bärlauch, Zwiebeln und Knoblauch enthalten). Auch Feldkräuter wie die Meisterwurz, die Kardendistel oder die Schafgarbe wirken bindegewebs- und zellreinigend. Auch hochwertige ungesättigte Fettsäuren und Alpha- Liponsäure gehören zu den zellentgiftenden Substanzen.

Ich verwende bei schwerwiegenderen Fällen oft folgendes **Praxiskonzept zur Frühjahrsentgiftung:**

1. Leber- Gallenreinigung
2. Aderlass nach Hildegard von Bingen bei auffälligen Blutbildwerten
3. Eigenbluttherapie zur Unterstützung der körpereigenen Heilungsvorgänge
4. Sauerstofftherapie zur Durchblutungsförderung und Zellvitalisierung
5. Lymphdrainage/Bindegewebsmassagen + Lymphmittel
6. Orthomolekulare Unterstützungsmittel (*siehe oben*) nach Muskelaustestung individuell ausgesucht
7. Baseninfusionen
8. Orale Therapie mit Heilpilzen (z.B. *Polyporus, Reishi, Agaricus*) und Algen (z.B. *Chlorella*)



Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse [gruber@prosalus.info](mailto:gruber@prosalus.info) oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber

Die Informationen sind auch online unter [www.prosalus.info](http://www.prosalus.info) abrufbar.