



## MIT POWER ENTGIFTEN

Wie du deinen Körper mobilisiert, damit deine  
Entgiftung zum Erfolg wird



## **Erst die Organe vitalisieren, dann entgiften**

Es gibt nicht das ultimative richtige Entgiftungsprotokoll. Jeder Mensch spricht unterschiedlich auf verschiedene Maßnahmen an. Diese sollten individuell auf dich angepasst sein. Mein Konzept haben meine Erfahrungswerte geformt. Ich ermutige dich, auf deinen Bauch zu hören, neugierig zu sein und auszuprobieren. Mit der Zeit wird sich herauskristallisieren, was dir gut tut. Ich möchte dich unterstützen zu experimentieren. Jeder noch so kleine Schritt in die Richtung deines Zieles zählt.

Wenn du dich entschließt zu entgiften, solltest du das planen. Unterstützende Maßnahmen zur Ausscheidungsfähigkeit am Beginn, helfen dir anfallende Toxine auszuscheiden und nicht nur umzuverteilen. Denn die mobilisierten Giftstoffe können sich in anderen Körpergeweben wieder einlagern. Wenn du bereits krank bist, lohnt es sich, diese Vorbereitungsphase auszudehnen. Entgiften bedeutet für deinen Körper Schwerstarbeit. Heilen benötigt Zeit, die Konsequenz dranzubleiben ist wichtiger als Perfektion.

# INHALTE

01

Organe stärken

02

Leber aktivieren

03

Niere stärken

04

Verdauung unterstützen

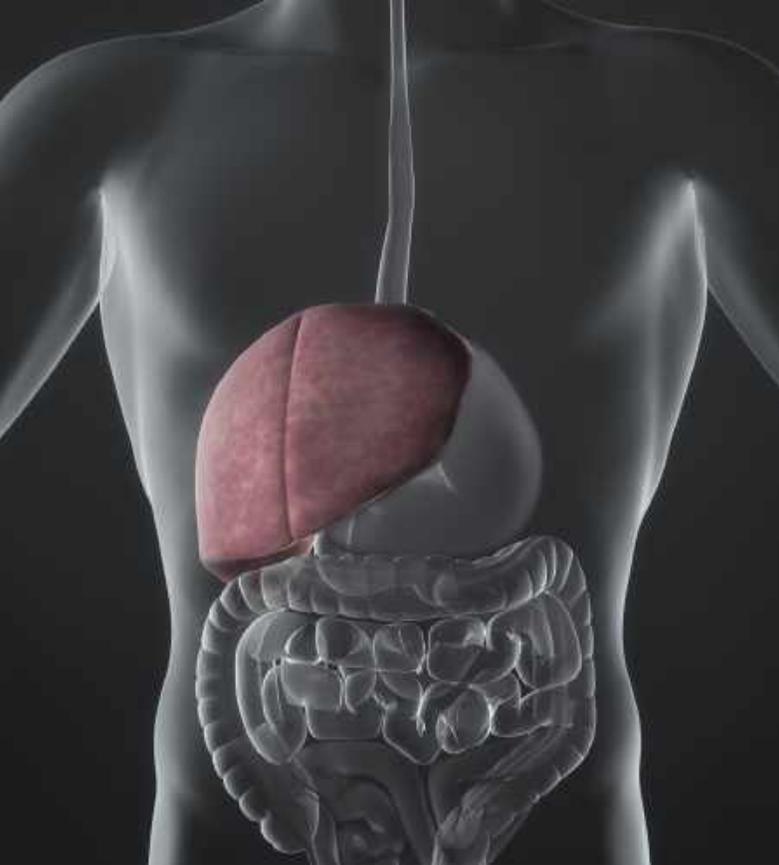
05

Die Haut hilft auch entgiften

06

Bindegewebe und Lymphe





# Die Leber

## deine Chemiewerkstatt

Sie ist deine Chemiewerkstatt. Sie baut Medikamente oder Giftstoffe in Nahrungsmitteln ab. Sie ändert wasserunlösliche Substanzen, wie z.B. Fette so um, dass diese im Blut problemlos transportiert werden können. Sie entgiftet durch Umbau von Ammoniak in Harnstoff. Sie baut alte rote Blutkörperchen ab. Das ist nur ein kleiner Teil ihrer Aufgaben in Sachen Entgiftung.

Eine zusätzliche Aufgabe ist der Abbau von Substanzen und deren Entgiftung. Das Enzymsystem hierfür ist das Cytochrom P450. Damit behandelt die Leber fast alles was aus dem Darm gelangt und in den Organismus möchte.

Die drei wichtigsten Pflanzen die deine Leber unterstützen: Mariendistel, Löwenzahn und Artischoke.



# Mariendistel

## Silybum marianum

Die Mariendistel ist eine Leberschutzpflanze. Sie fördert die Regeneration der Leber und verbessert die Leberdurchblutung. Und sie ist die einzige Pflanze, die die Leberzellregeneration anregen kann.

Sie verhindert das Eindringen von Giften (Alkohol, Medikamente, Nahrungs- und Umweltgifte). Achte beim Kauf von Mariendistelpräparaten darauf, dass eine Kapsel mindestens 70 mg Silymarin enthält. Die tägliche Einnahmedosis sollte bei 200 – 400 mg Silymarin sein.



# Löwenzahn

## Taraxacum officinale

Er ist ein Meister, der der Leber hilft, besser zu arbeiten. Löwenzahn ist ein wichtiges Ausleitungsmittel. Medizinisch sind die Bitterstoffe von Bedeutung. Er lässt die Galle fließen, unterstützt die Verdauung und stärkt die Nierenfunktion. Er hilft dir bei Völlegefühl, Blähungen und regt deine Fettverbrennung an. Er hilft dir auch, wenn du häufig müde bist.

Verwendung als Heilkraut: Gallenleiden, Leberbeschwerden, Harnbeschwerden, Nierenleiden, Ekzeme, Rheuma.

**Anwendungsmöglichkeiten:** als Tee, Tinktur, Frischpflanzensaft, Blätter als Salat

**Vorsicht:** Bei Verschluss der Gallenwege, Gallenblasenentzündung, Darmverschluss



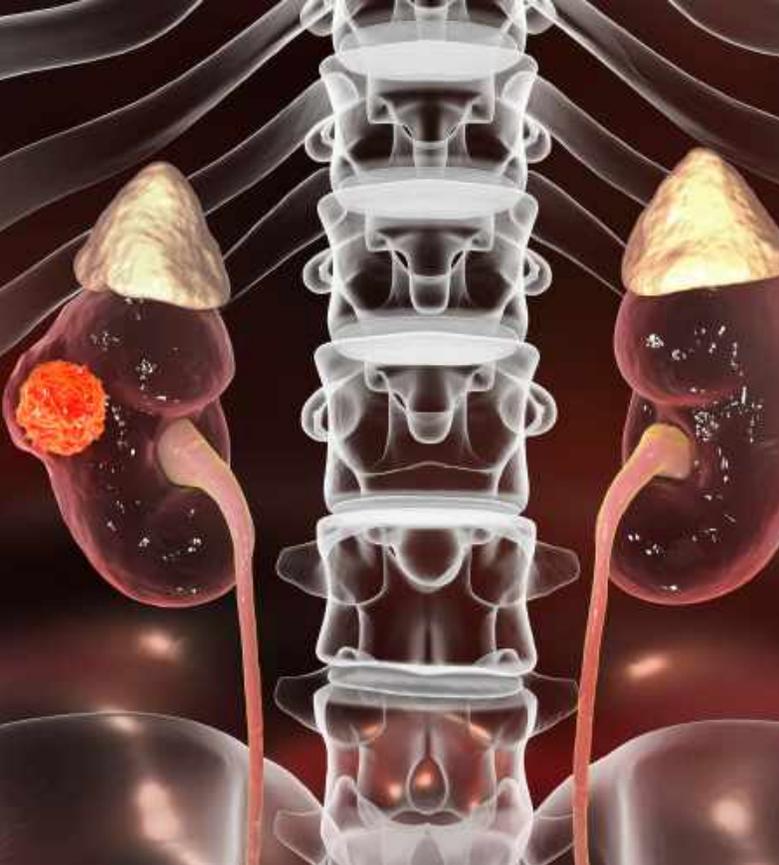
# Artischoke

*Cynara scolymus*

Fördert die Verdauungssäfte deines Magens, deiner Bauchspeicheldrüse und am meisten der Galle. Sorgt dafür, dass mehr Galle fließt. Hilft bei der Fettverdauung und senkt deinen Cholesterinspiegel. Sie unterstützt deiner Leber bei der Entgiftung.

**Anwendungsmöglichkeiten:** Frischpflanzensaft, Dragees, Kapseln, Tinktur

**Vorsicht:** bei Gallensteinen, Verschluss von Galle. Bei bekannter Allergie gegen Korbblütler nicht verwenden.



# Die Nieren

## die Sensiblen

Die Nieren sind das sensibelste und anfälligste Organ in der Entgiftungskette. Deine Nieren schätzen ausreichendes Trinken (natriumarmes Wasser und nicht zu kalt), Tees aus Brennessel, Ackerschachtelhalm, Goldrute, Orthosiphonblätter, Bitterkräuter, um den Harn zu alkalisieren.

Bitterkräuter stärken die Fettverdauung, dadurch wird verhindert, dass unverdaute Fette in den Darm gelangen und vermehrt Oxalsäure produzieren, was Nierensteinbildung begünstigt. Eine ausreichende Kalziumzufuhr sichern und kühlende Lebensmittel reduzieren (Tiefkühlkost, Rohkost und nicht zu viel tropisches Obst).

Kleine Mengen Beeren und Früchte, wie z.B. Cranberrys, Kirschen und Blaubeeren. Sie können Infektionen und Entzündungen vorbeugen oder lindern. Kochen mit wärmenden Gewürzen: Ingwer, Zimt, Anis, Nelke, Pfeffer, Chili und Knoblauch. Salz durch Kräuter ersetzen. Mindestens 2 g Omega-3-Fettsäuren pro Tag.



# Brennessel

Urtica dioica

Brennesselkraut wirkt stoffwechselfördernd, harntreibend und harnsäureabführend. Es verstärkt die Wasserausscheidung. Brennesselwurzel wirkt krampflösend, entzündungshemmend und ausgleichend auf das Immunsystem. Die Brennessel beseitigt Gifte und Stoffwechselendprodukte, indem sie deine Nierenfunktion anregt. Es wird nun mehr Wasser ausgeschieden und mit dem Wasser auch ein höherer Anteil an Toxinen und Schadstoffen.

**Anwendungsformen:** Tee, Kapseln, Frischpflanzensaft, Tinktur

**Vorsicht:** Bei der Einnahme oder dem Auftragen von Brennessel-Präparaten reagiert der Körper in seltenen Fällen mit leichten Magen-Darm-Beschwerden oder allergischen Hautreaktionen.



# Goldrute

## Solidago vigaurea

Zur Durchspülung der Harnwege, Reizblase, entzündliche Blasenerkrankungen, rheumatische Beschwerden.

Sie steigert die Leistung deiner Nieren und wirkt harntreibend. Bei entzündlichen Erkrankungen wirkt sie schmerzlindernd und leicht entzündungshemmend.

**Anwendungsformen:** Tinktur, Tee, Tabletten, Kapseln

**Vorsicht:** nicht anwenden bei Wasseransammlungen im Gewebe bei eingeschränkter Herz- und Nierentätigkeit. Nicht bei chronischer Nierenentzündung.

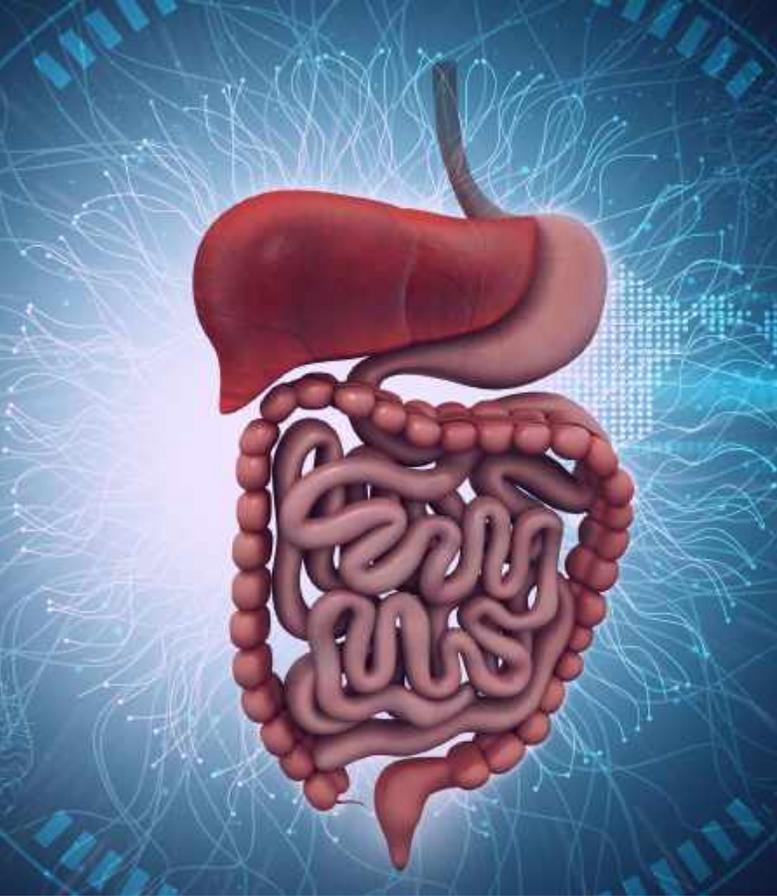


# Omega 3- Fettsäuren

Achte bei der Entgiftung auf ausreichende Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren. Die zirkulationsfördernde Wirkung der Omega-3-Fettsäuren verbessern deine Leber- und Nierenfunktion. Fischöl wirkt vorbeugend für die Nieren. Sie sorgt für eine bessere Entsorgung von Schadstoffen aus den Zellen. Um deinen Bedarf an langkettigen Omega-3-Fettsäuren zu decken, was leider oft durch die Nahrung nicht möglich ist, empfehle ich es dir in Form von hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln.

**Vorsicht:** Akute und subakute Pankreatitis, akute Pankreasnekrose, akute bis chronische Leberintoxikationen, Leberzirrhose, akute bis chronische Gallenblasenentzündung, akute Gerinnungsstörungen.

**Nebenwirkungen:** Blutungszeit kann verlängert werden. Bei Dosierungen  $> 3 \text{ g/d}$  ist eine regelmäßige Kontrolle der Blutgerinnung, des LDL-Cholesterins und der Glucosetoleranz in Erwägung zu ziehen.



# Die Verdauung und der Darm

Die Wiederherstellung der Verdauungskraft und der Darmflora steht im Mittelpunkt. Empfehlenswerte Pflanzen die viele Bitterstoffe enthalten: Angelikawurzel, Tausendfüldenkraut, Gelbwurz, Enzian, Löwenzahn, Artischockenblätter.

Gewürze: Ingwer, Kapuzinerkresse, Brunnenkresse. Basische Bitterkräuter stellen einen ausreichenden Abfluss der Galle sicher und helfen, die Aufnahme von Giftstoffen im Alltag reduzieren so gut es geht.

Bei einer Mischung von diesen Kräutern erhöht die sich Wirkung. Bitterkräuter in Pulverform können bequem vor den Mahlzeiten eingenommen werden. Sie lassen sich auch mit unterwegs nehmen. Im Notfall kannst du auch das Pulver direkt in den Mund geben und gut einspeicheln, dann mit etwas Wasser herunterschlucken. Das gibt eine positive und schnelle Wirkung. Der gesamte Verdauungstrakt wird angeregt, das unterstützt den optimalen Aufschluss der Nahrung. Die Fettverdauung wird verbessert. Durch die Anregung der Magensäure können Fehlbesiedlungen des Darms verhindert werden. Zusätzlich sorgt es für ein besseres Darmmilieu. Die Darmflora entscheidet mit, wie die Maßnahmen anschlagen.



# Grüne Säfte und Smoothie

Grüne Gemüse gehören zu den mikronährstoffreichsten (vor allem Blattgemüse) unter allen Gemüsesorten. Den Saft den du daraus gewinnst, hat eine große gesundheitsfördernde Kraft. In dieser Form kannst du eine viel größere Menge an Inhaltsstoffen aufnehmen, ohne deine Verdauung zu belasten. Durch das Entsaften wird die ballaststoffreiche Zellwand der Pflanzen aufgebrochen. Die Nährstoffe können ohne viel Verdauungsarbeit von deinem Körper aufgenommen werden.

Grüne Säfte sind richtige Nährstoffbomben für Dich. Eine Fülle von sekundären Pflanzeninhaltsstoffe und Antioxidantien sind zum Schutz und Heilung. Das enthaltene Chlorophyll nimmt Einfluss auf die Aktivierung der Phase I bei deiner Leberentgiftung. Sie verhindern eine erneute Aufnahme von Giftstoffen, die dann zu Fäulnisbakterien führen. Sie enthalten auch wesentlich weniger Zucker als Obst oder Karottensaft.



Du solltest auf jeden Fall nur Bio-Produkte zur Herstellung von grünen Säften verwenden. Besorge dir vorwiegend leicht verdauliches Blattgemüse, Salat und Kräuter. Verändere täglich die Zusammensetzung der Säfte. Halte den Obstanteil möglichst niedrig oder verzichte ganz darauf, damit der Blutzucker nicht zu stark belastet wird. Trinke die Säfte oder Smoothies langsam oder kaue sie etwas. Gewöhne deinen Darm langsam daran und starte mit kleinen Mengen.

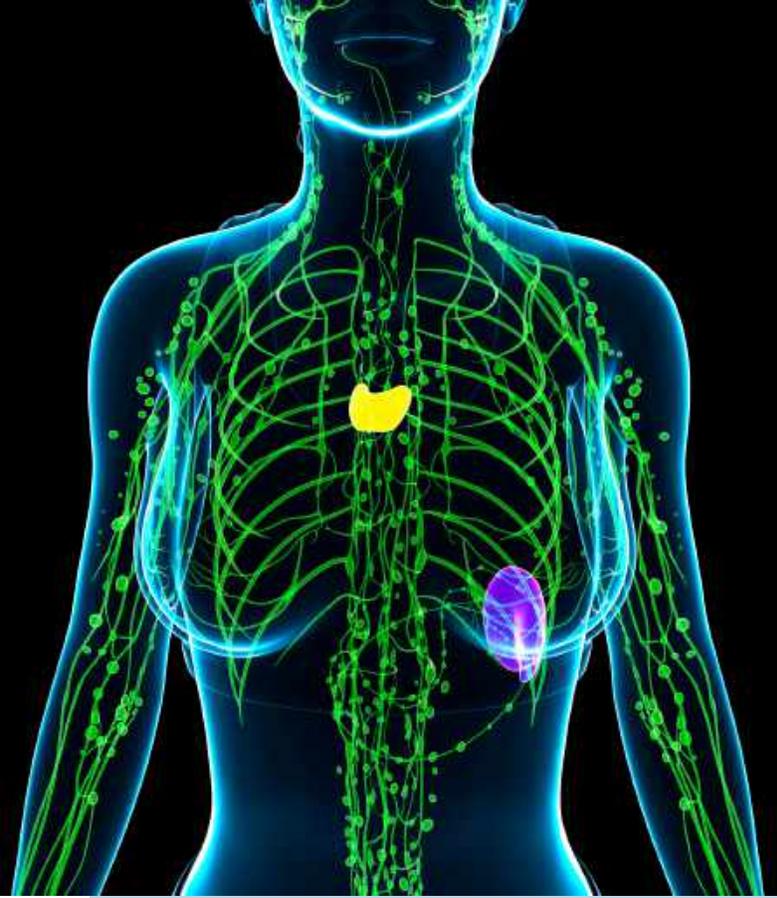
Alternativ zu den Säften kannst du auch Smoothie zubereiten. Grüne Pflanzensaftpulver und getrocknete grüne Pflanzenpulver können auf Reisen oder stressigen Tagen eine sinnvolle Alternative sein.



# Haut hilft auch entgiften

Deine Haut ist das größte Organ deines Körpers. Nach der chinesischen Akupunkturlehre ist sie die dritte Niere. Die vielen kleinen Poren deiner Haut nehmen Stoffe wie Cremes von außen auf. Genauso ermöglichen die Poren deinem Körper die Giftstoffe durch Schwitzen auszuscheiden. Auch Stoffwechselprobleme, bei denen dein Körper nicht gut schwitzen kann, können zu einer vermehrten Ansammlung von Giftstoffen im Körper führen. Bei vermehrter Stoffwechselbelastung setzt der Körper in zunehmendem Maße die Haut als Ausscheidungsorgan ein.

Basenbäder, Sauna, Infrarotkabine sind eine gute Unterstützung für die Ausscheidung über die Haut.



# Bindegewebe und Lymphe

Dein Bindegewebe, also der Bereich zwischen den Zellen, muss regelmäßig entmüllt werden. Alle biochemischen Vorgänge zwischen den Zellen, laufen in diesem Raum ab. Vielleicht lagerst du aufgrund deines Lebens- und Ernährungsstils bevorzugt Säuren in diesen Zwischenzellbereich ein.

Das Ergebnis ist ein verklebtes, wasserarmes und verdichtetes Zwischenzellgewebe, das einen Abstrom von Giften aus den Zellen in die Lymphe und weiter ins Blut enorm beeinträchtigt. Alle biochemischen Vorgänge zwischen den Zellen, laufen in diesem Raum ab.

Es ist wichtig, dass du deine Lymphe als Transportmittel unterstützt. Diese Aktivierung kannst du mit Lymphdrainage, Bewegung, Trampolin hüpfen, vermehrter Flüssigkeitszufuhr und homöopathischen Mitteln durchführen.

## Detox-Smoothie

1 EL Leinsamen  
1 Apfel  
1 kleine Gurke  
1 Chicoree 150 g  
1 Handvoll Chinakohl  
1 Handvoll Feldsalat  
20 g Kräuter nach Wahl  
½ TL Kurkuma  
1 große Prise Zimtpulver  
Saft 1 Zitrone  
Etwas Meersalz - Pfeffer

Leinsamen in 50 ml Wasser über Nacht einweichen. Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen, Gurke, Chicoree, Chinakohl in grobe Stücke schneiden. Alles in Mixer geben. Dann Kräuter, Leinsamen und Gewürze hinzufügen, ca. 250 ml Wasser zugeben. Dann alles bei höchster Stufe cremig pürieren, bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben. Etwas Salz oder Pfeffer je nach Geschmack dazugeben. Ausreichend für zwei Gläser.

## Saft nach Dr. Gerson (4 Portionen)

1 Kopfsalat  
1 Handvoll Rucola oder Brunnenkresse  
½ Bund Blattpetersilie  
4-6 kleine Mangold- oder Rote-Bete-Blätter  
1 grüner Paprika  
1/8 Rotkohl

3 Äpfel oder etwas Fenchel oder Kohlrabi. Äpfel spenden dem Körper den Ballaststoff Pektin, dass die Darmflora verbessert. Am besten vor einer Mahlzeit trinken. Nicht lange aufbewahren, spätestens am nächsten Tag verwenden. Für die Zubereitung am besten einen Entsafter benutzen, der nicht mit hohen Umdrehungszahlen arbeitet. Wenn du keinen Entsafter hast, kannst du auch einen Smoothie herstellen.

## **Basenbad**

Achte beim Basenbad auf die richtige Badewassertemperatur. Sie sollte 37 Grad nicht übersteigen. Da die Säureausscheidung über die Haut erst nach 30 Minuten einsetzt, empfehle ich dir für ein Basenbad eine Badezeit von mindestens 40 Minuten. Entspanne – höre schöne Musik. Basenbäder kannst du in Zeiten großer Stressbelastung oder auch während eines Entsäuerungsprogrammes bis zu dreimal wöchentlich kurweise (zwei bis vier Wochen lang) anwenden. Im Anschluss daran genügt ein Basenbad pro Woche.

## **Basisches Fußbad**

Wenn du keine Zeit für ein Bad hast oder lieber ein Fußbad machst, dann sollte das auch 40 Minuten dauern. Die Temperatur 38-41 Grad, bei Bedarf immer wieder heißes Wasser nachfüllen. Dafür einen Topf oder Wasserkocher neben die Fußwanne stellen.

## Präparateliste

### Leberpräparate

#### Mariendistel

*Silymarin Pascoe* 60/100 Tabletten, 83 mg Silymarin, enthält Laktose, 3-4 Tabl. täglich

*Silymarin Loges* 100 Kapseln, 108,3 mg Silymarin, 3 x 1 Kp. täglich

*Leber Galle Formula, Biogena* - hier sind Artischocke, Mariendistel und Löwenzahnextrakt enthalten. Präparat ist ohne Zusatzstoffe und vegan.

#### Löwenzahn

*Löwenzahn-Kapseln Leinersan's* 120 Kapseln

*Löwenzahn Tee Salus* 60,0 - 2 - 3 Tassen tgl.

#### Artischoke

*Heparstad* 400 mg - 100 Kapseln

Artischockenextrakt, 2 - 3 x tgl. 1 Kps. Zu den Mahlzeiten

#### **Frischpflanzensäfte** von Schoeneberger -

Brennnessel, Artischoke, Löwenzahn, 200 ml, sind ohne Zusätze von Zucker, Alkohol oder Konservierungsstoffe.

1 Flasche hält ca. 1 Woche und muss im Kühlschrank aufbewahrt werden. 3 x tgl. 10 ml pur oder mit Wasser verdünnt.

## **Präparateliste**

### **Omega 3-Fettsäuren**

*Biogena DHA 250 Kapseln, keine Zusatzstoffe, 1 – 2 x tgl. 1 Kapsel*

*Omega 3 loges pflanzlich, 2 x tgl. 1 Kapsel*

### **Nierenpräparate**

*Goldrutentee Sidroga 20 Beutel, 2 x tgl. 1 Tasse*

*Solidago Urtinktur Ceres 20 ml, 1 x tgl. 10 Tropfen*

### **Bitterstoffe**

*Bitterstern Kräutermixtur 50 ml*

*Bitterpulver 7 Kräuter Pulver 150,0*

*Heidelberger 7 Kräuter Pulver 100,0*

### **Lymphreinigung**

*Lymphomyosot Tropfen 30 ml, Fa. Heel, 2 – 3 x tgl. 10 Tropfen*

*Lymphdiaral Tropfen 50 ml, Fa. Pascoe, 2 – 3 x tgl. 10 Tropfen*

### **Basenbad**

*Dr.Jentschura Meine Base Basensalz 750 g*

*LaSolium Basenbad mit Natron und Soda – Badesalz für Entsäuerung. pH-Wert hoch basisch (9,5), 650,0*

## **Präparatliste**

### **Zur Toxinbindung**

*Zeolith ultrafein – Biogena 250,0*

1 x tgl. 1 Messlöffel in 250 ml Wasser

Zeolith ultrafein ist ein natürliches Medizinprodukt, das der täglichen Unterstützung der Entgiftung und Stärkung der Darmwand-Barriere dient und eine Reduzierung der Ammonium- und Schwermetallbelastung des Körpers bewirkt.

Das Pulver besteht aus ultrafein vermahlenem, reinem Klinoptilolith-Zeolith, einem Naturmineral vulkanischen Ursprungs. Der Markenrohstoff klinopur® Zeolith ist ein reines Naturprodukt und zeichnet sich durch beste Qualität und Reinheit,

## **Beispiel für ein Einnahmeprotokoll**

**Morgens** nach dem Aufstehen 1 großes Glas warmes Wasser oder Ingwerwasser  
10 ml Löwenzahnsaft  
10 ml Brennesselsaft  
Lymphmittel 10 Tr.

### **Mittags**

1 Glas Grüner Saft 200 ml oder Smoothie vor dem Essen  
1 Kapsel Omega 3-Fettsäuren  
1 Kapsel Mariendistel  
10 ml Brennesselsaft  
1 Meßlöffel Zeolith 1 Stunde vor dem Essen

### **Abends**

1 Glas Grüner Saft 200 ml  
1 Kapsel Omega 3-Fettsäure  
1 Kapsel Mariendistel  
10 ml Löwenzahnsaft  
Lymphmittel 10 Tr.

Im Laufe des Tages ausreichend trinken

## Wie lange dauert eine Entgiftung?

Die Dauer der Organstärkung ist von deiner aktuellen gesundheitlichen Verfassung abhängig. Und wie du die Maßnahmen umsetzen kannst.

In 4- 6 Wochen kannst du schon viel erreichen. Damit du mit der eigentlichen Entgiftung starten kannst, hängt auch von deiner Energie ab. Eine Entgiftung nie in einer schwierigen Lebenssituation starten.

Entgiften ist für den Körper Schwerstarbeit. Sind deine Organe gestärkt und gut vorbereitet, profitierst du viel mehr von deiner Ausleitungskur.

Viel Erfolg und mehr Leichtigkeit.

Dieses E-Book dient der Information und Wissensvermittlung. Sie ersetzen keine medizinische Diagnose oder Therapie. Es sollte dich nicht davon abhalten, zum TherapeutIn deines Vertrauens zu gehen. Alle Angaben erfolgen ohne jegliche Gewährleistung und Garantie