

Ausleitung und Entgiftung

Wirkungsvolle Prävention, erfolgreiche Therapie

Regelmäßige Ausleitung und Entgiftung härtet ab, beugt Krankheiten vor und unterstützt die Genesung.

Der Begriff »Ausleitung« stammt aus der Humoralpathologie und meint die gezielte Ausscheidung »fehlerhafter Körpersäfte«. Wenn wir letzteren Begriff durch »Schadstoffe« ersetzen, wird daraus eine hochaktuelle präventivmedizinische Therapie. Denn mit Schadstoffen sind wir alle mehr oder weniger belastet. Die Wissenschaft bringt täglich neue Beweise dafür, dass solche Belastungen schwere, meist chronische Erkrankungen auslösen können.

»Zucker im Kaffee und Zitrone oder Sahne in den Tee« – was in den 50-er Jahren erstrebenswerter Luxus war, macht uns krank. Unsere Nahrungsmittel sind zu fett, zu süß, durch industrielle Verarbeitung denaturiert, durch Geschmacksverstärker, Konservierungsmittel, Stabilisatoren und Farben belastet sowie durch Düng- und Pflanzenschutzmittel vergiftet.

Chronischer Stress belastet den Organismus, der Zusammenhang zwischen Elektrosmog und einem erhöhten Krebsrisiko ist heute nachgewiesen. Innenraumschadstoffe wie Formaldehyd und Holzschutzmittel lösen Allergien, chronische Erkältungen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Atemwegsbeschwerden und Depressionen aus.

Ist der Organismus erst einmal von außen aus dem Gleichgewicht gebracht worden, können sich Fäulniskeime und Pilze im Darm übermäßig vermehren. Spätestens jetzt ist eine Ausleitung und Entgiftung sinnvoll.

Für die Entgiftung ist die Leber verantwortlich, die Schadstoffe aufnimmt und über verschiedene chemische Prozesse unschädlich macht oder in ausscheidbare Verbindungen umwandelt. Gifte, die weder über Leber bzw. Galle, Darm oder Nieren ausgeleitet werden können, versucht der Körper über die Lunge oder Haut loszuwerden. Die Lunge ist sehr gut geeignet,

nicht nur CO₂ abzuatmen, sondern auch viele andere flüchtige giftige Stoffe auszuschleiden. Mit dem Schweiß kann der Körper ebenfalls Giftstoffe über die Haut abtransportieren.

Am Ende der Ausscheidungskette steht die Ablagerung nicht ausscheidungsfähiger Stoffe in die Haare und vor allem das Binde- und Fettgewebe. Sind all diese Ausscheidungs- und Ablagerungssysteme überlastet, kommt es zu verschiedenen klinischen Symptomen. Leichtere Anzeichen sind Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Leistungsschwäche. Ernstere Erkrankungen, auch im Zusammenhang mit »freien Radikalen« sind Chronisches Müdigkeitssyndrom (CFS), Fibromyalgie, Alzheimer-Erkrankung und Arteriosklerose.

Typische Erkrankungen bei übermäßiger Schadstoffbelastung sind auch chronische Entzündungen im Körper (z.B. in Magen und Darm), entzündliche und degenerative Gelenkerkrankungen, Hauterkrankungen, Allergien und Krebs.

Diagnostik

Wie belastet der Mensch tatsächlich ist, kann durch verschiedene Tests relativ einfach festgestellt werden. Am bekanntesten ist die Blutdiagnostik. Hier zeigt sich, ob die Entgiftungsorgane noch einwandfrei arbeiten, unter welchem oxidativen Stress der Mensch steht oder welches kardiovaskuläre Risiko er trägt. Verschiedene Bluttests geben weiter Aufschluss über Allergien, Umwelttoxine, Tumormarker und den Immunstatus.

Stuhl- und Urintests zeigen ebenfalls die allgemeine Giftbelastung auf, dienen z.B. aber auch speziell dem Amalgamnachweis.

Erste wissenschaftliche Belege über die krankmachende Wirkung von Amalgam erschienen bereits 1955. Seit

1994 empfiehlt selbst die Gesetzliche Krankenversicherung, belastende Zahnfüllungen zu entfernen und deren Komponenten Blei und Quecksilber auszuleiten. Ergänzt werden all diese Untersuchungen durch die Haar-Mineral-Analyse.

Werden überhöhte Werte nachgewiesen, deutet dies auf Versuche des Körpers, Schadstoffe auszuleiten. Dies geschieht durch Fieber, Katarrhe, Durchfälle, Blutungen oder Ausflüsse. Auch Hauterkrankungen wie Neurodermitis, Ekzeme, Akne oder Rosacea weisen auf körpereigene Entgiftungsversuche hin. Diese Maßnahmen können nun sanft unterstützt werden, beispielsweise extern durch Schröpfen, Blutegel, Cantharidenpflaster, Quaddeln, Aderlass oder Wickel, in seltenen Fällen auch Abführ- und Brechmittel.

Eine ganze Reihe von Lebensmitteln schwemmen Schadstoffe ganz natürlich aus, dazu gehören fast alle Obstsorten, Spargel, Rettich und Wacholder. Die Menstruation hat ebenfalls eine entgiftende Wirkung. Zu empfehlen sind zudem schweißtreibende Anwendungen (Sauna, Dampfbad) aber auch sportliche Bewegung, des Weiteren galletreibende Mittel wie Faulbaumrinde, Teufelskrallen und Bitterstoffe.

Werden zudem Eiter- und Entzündungsherde im Körper gefunden (z.B. Mandeln, Appendix, Zähne) und beseitigt, steht einer therapeutischen Umstimmung der Reaktionslage zur Neuregulation und Gesundheit nichts mehr im Wege.

Nicht nur zur Vorbeugung, sondern insbesondere bei mittleren bis schweren Erkrankungen aufgrund von Schadstoffbelastungen, kann modern entgiftet werden. In Spezialpraxen und Privatkliniken werden folgende Therapiemaßnahmen angeboten: Thalassobäder, Chelat-Infusionen, Detox-Fußbäder, Colonhydrotherapie und Darmsanierung. Diese Maßnahmen greifen jedoch nur dann dauerhaft, wenn auch die Neuaufnahme von Schadstoffen vermieden wird, soweit es geht. Dazu gehört ein »gesunder« Lebensstil ohne Tabakrauchen, mit mäßig Alkohol, geruhsamem Schlaf, Stressbewältigung und mäßiger sport-

licher Bewegung.

Auch die Ernährung muss natürlich stimmen. Denn nicht immer ist es eine direkte Giftstoffbelastung, die den Körper krank macht, es kann auch eine Übersäuerung sein. Diese kann mit wenig Aufwand im Urin durch den Sander-Test nachgewiesen werden, der den Säure-Basen-Haushalt analysiert. Nur wenn das Verhältnis von Säuren und Basen im Körper ausgeglichen ist, kann der Stoffwechsel richtig funktionieren. Ist hingegen die Säurekonzentration im Körper erhöht, werden sämtliche biochemischen Vorgänge im Körper instabil.

Für einen gesunden Säure-Basen-Haushalt wird eine Ernährung empfohlen, die täglich 70 % basische und maximal 30 % säuernde/saure Lebensmittel liefert. Zu den säurebildenden Lebensmitteln gehören Fleisch, Fisch, Geflügel, Eier, Quark, Käse, Milch, Getreide, Kaffee, schwarzer Tee, Alkohol, Margarine, Zucker. Neutral sind Öle, Butter, Kräuter und Gewürze. Hier sei Leinöl empfohlen, da es ein idealer Lieferant von lebenswichtigen Omega-3-Fettsäuren ist. Ausgesprochen basisch sind Kartoffeln, Reis, Gemüse, Salate, Kräuter und Obst.

Optimal ist das Süßen mit Honig bzw. Fruchtdicksäften, die Einschränkung tierischer Fette und von Geräuchertem, der tägliche (möglichst fünfmal pro Tag) Verzehr von Obst und Gemüse, die tägliche Trinkmenge von 2 Litern (stilles Wasser, Kräutertee). Wer Durst hat, leidet bereits an Flüssigkeitsmangel.

Literatur/Informationen

Deutsches Bundesamt für Strahlenschutz (BfS), www.bfs.de, www.umweltinstitut.org
 Verhoeven, D.T., Goldbohm, R.A., van Poppel, G., et al.: *Epidemiological studies on brassica vegetables and cancer risk* *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev* 1996; 5: 733–48 [review]. *Flaxseed Oil*. University of Maryland Medical Center 2006
 Wensing AGCL, Mensink RP, Hornstra G.: *Effects of dietary n-3 polyunsaturated fatty acids from plant and marine origin on platelet aggregation in healthy elderly subjects*. *Br J Nutr* 1999; 82:183-91.
 Singer P, Jaeger W, Berger I, et al. : *Effects of dietary oleic, linoleic and a-linolenic*

acids on blood pressure, serum lipids, lipoproteins and the formation of eicosanoid precursors in patients with mild essential hypertension. *J Human Hypertension* 1990; 4: 227-33.

Hendel B., Ferreira P.: *Wasser und Salz. Urquell des Lebens*, Ina-Verlag 2002, ISBN: 3000082336

Batmanghelidj F.: *Wasser, die gesunde Lösung. Ein Umlernbuch*, VAK Verlag 2002, ISBN: 3924077835



Verfasser:

Dr. Peter Rosler
 Am weißen Haus 10
 97772 Wildflecken
 Tel.: (09745) 91910
info@vitatest.de, www.vitatest.de