



natürliche entgiftung

ratgeber

W W W . N A T U R T R E U . D E



»ALLES IST GUT,
WIE ES AUS DEN
HÄNDEN DER
NATUR KOMMT!«

~ Johann W. von Goethe

1

Wie Sie erkennen, dass
Ihr Körper entgiftet
werden muss S. 3/4

Woher kommt diese
„Vergiftung?“ S. 4

2

Was bedeutet
Entgiftung? S. 5

3

5 Tipps zur natürlichen
Entgiftung S. 6

Tipp 1: Entgiften mit
Chlorophyll S. 6/7

Tipp 2:
Heilfasten S. 7/8/9

4

Tipp 3:
Intervallfasten S. 9/10

Tipp 4: Gewohnheiten
und Lebensmittel,
die den Körper
reinigen S. 11

5

Folgendes
vermeiden S. 12

Fazit S. 13

6

Haftungs-
ausschluss S. 14



WIE SIE ERKENNEN, DASS IHR KÖRPER ENTGIFTET WERDEN MUSS

Alle Vorgänge in Ihrem Körper sind eigentlich optimal aufeinander abgestimmt, so dass die verschiedensten Mechanismen Ihr ganzes Leben lang 100% zuverlässig und immer wieder ablaufen können. **Die Zellen müssen ständig mit allem versorgt werden, um ihre Lebenszyklen erfolgreich zu bewältigen.** Dazu müssen Sie regelmäßig ausreichend Energie zur Verfügung haben und Baumaterialien für Reparaturen. Dann, wenn die Zelle an ihrem Daseinsende angelangt ist, wird sie von Ihrem Körper wieder recycelt und dient später als Rohstoff für andere, neue Zellen.

So ist es gedacht. Doch wenn auch nur einer der Körpervorgänge aus seinem natürlichen Gleichgewicht gerät, wird die Harmonie gestört. Wenn Sie ein wenig Körpergefühl entwickelt haben, werden Sie schon frühzeitig Zeichen Ihres Körpers bemerken, an denen Sie erkennen können, dass Ihr Körper zu viele Gifte angesammelt hat und er mit der Schadstoffsituation überfordert ist. Wir führen diese Zeichen im Folgenden auf. Ihr **Hautbild verschlechtert sich.** Es bilden sich Unreinheiten, Pickel, Mitesser und Cellulite. Das wundert jedoch auch nicht, wenn man bedenkt, dass die Haut eines der wichtigsten Entgiftungsorgane des Körpers ist. Mit jedem Tropfen Schweiß, den Sie vergießen, werden körperfremde und schädliche Substanzen ausgeschieden.

Sie (und vor allem Ihre Umwelt) leiden unter Ihren Stimmungsschwankungen. Wenn sich in Ihrem Leben ansonsten alles in geregelten Bahnen befindet, Sie aber trotzdem zu unerklärlichen **Stimmungsschwankungen** neigen, kann dies eine Folge von Umweltgiften sein. Vor allem Schwermetalle sind als Nervengifte bekannt. Es gibt jedoch auch unzählige andere Schadstoffe, die Ihnen eine „Laus über die Leber“ oder „die Galle überlaufen“ lassen können, wie der Volksmund so schön formuliert. Das hat seinen guten Grund, denn die Leber, welche die produzierte Gallenflüssigkeit in die Gallenblase einlagert, ist eines unserer wichtigsten Entgiftungsorgane. Dass sie mit unserer Stimmung eng verbunden ist, ist offensichtlich altbekannt.

Ein weiteres wichtiges Mitglied im Kampf gegen Gifte jeglicher Art ist der Darm. Meist muss schon einiges geschehen, dass dieser auf sich aufmerksam macht. Doch ist er wortwörtlich die Instanz, durch die alle Stoffe hindurch müssen, die wir als Getränke und Nahrung aufnehmen. Daher sollten Sie **Verdauungsprobleme** unbedingt ernst nehmen und Ihren Darm bei seiner schweren Arbeit unterstützen. Alle Schadstoffe, die Ihr Organismus nicht ausleiten kann, muss er wohl oder übel im eigenen Körpergewebe deponieren. Besonders beliebte Giftdepots sind Fettzellen. Aber auch Bindegewebe, Gelenke und Faszien müssen in der höchsten Not als Lager für die verschiedensten Gifte erhalten. So entstehen latente **Entzündungsherde**, die **Schmerzen** produzieren und schlimmstenfalls zu Gewebszerstörung führen können.

Vor allem in der Nacht hat Ihr Körper die Möglichkeit, sich zu regenerieren. Dies ist vor allem für die Prozesse innerhalb des Körpers (z. B. Ausschüttung von Wachstumshormonen, Stärkung des Immunsystems, Speicherung von Gedächtnisinhalten etc.), aber auch für das seelische Wohlbefinden immens wichtig. Wohl dem, der einen guten Nachtschlaf genießen kann, denn Stress, Belastungen und selbst Giftstoffe können ihm wenig anhaben. Leider können aber gerade zu viele Giftstoffe im Körper zu **Schlafproblemen** führen. So entsteht für Betroffene oft ein schwer zu durchbrechender Teufelskreis.



Handeln Sie also schnell, wenn sich bei Ihnen Ein- und Durchschlafprobleme andeuten. Dass Stress Ihr Immunsystem in seiner Leistungsfähigkeit einschränkt, wissen Sie sicherlich. Aber wussten Sie auch, dass Chemikalien, Pestizide, Mikroplastik und Co. Ihrem Immunsystem auch erheblich zusetzen?

DESHALB SOLLTEN SIE UNBEDINGT HELLHÖRIG WERDEN, WENN SIE IMMER WIEDER MIT INFECTEN ZU KÄMPFEN HABEN.

Denn wenn Sie solche Warnsignale Ihres Körpers auf lange Sicht ignorieren, brauchen Sie sich nicht zu wundern, wenn Ihr Organismus irgendwann andere Register zieht. Die nächste Warnstufe eines durch Gift belasteten Zellverbands ist Krankheit. Spätestens diese sollte Sie endlich wachrütteln, damit Sie Ihren Körper dabei unterstützen, seine Selbstheilungskräfte wieder herzustellen und ganzheitliche Gesundheit zu ermöglichen.

WOHER KOMMT DIESE „VERGIFTUNG“?

Vom ersten Lebenstag an muss sich unser Körper in einer Welt zurechtfinden, die ihn ständig mit fremden Stoffen in Kontakt bringt. Dafür wurde er geschaffen, damit kann er umgehen. Doch in den letzten zweihundert Jahren hat sich vieles an unserem Lebensstil verändert. Moderne Technologien haben diverse Veränderungen und Annehmlichkeiten entstehen lassen. Die Menschheit ist wohlhabender geworden und ganzjährig stehen uns alle nur erdenklichen Nahrungsmittel zur Verfügung. Unsere Kleidung wird aus neuartigen Textilien hergestellt, Möbel und Wohnaccessoires wechseln wir heute viel häufiger als früher und auch das neue Auto bringt uns mit vielen verschiedenen (giftigen) Stoffen in Kontakt. Diese und unzählige andere Errungenschaften haben wir künstlichen Düngemitteln, der Petrochemie, Pestiziden, Medikamenten und vielen, vielen weiteren Stoffen der modernen Industrie zu verdanken.

Die wichtigsten und meist auch häufigsten Schadstoffe, die unserem Körper zu schaden machen, sind die Pestizide in herkömmlich angebautem Obst, Gemüse und Futtermitteln für Masttiere, Süßungsmittel aller Art, Mikroplastik, sowie Genussgifte wie Alkohol, Nikotin und Koffein. Doch auch der menschliche Organismus selbst stellt nicht nur Stoffe her, die für ihn unproblematisch sind. Hormone, vor allem jene, die bei dauerhaftem Stress entstehen, Säuren als Produkte intrazellulärer Stoffwechselreaktionen und viele andere Faktoren sorgen dafür, dass der Körper weiterer, negativer Belastung ausgesetzt ist und mit dieser umgehen muss. **Der Stoffwechsel sowie das Lymph- und Blutsystem sind für Abbau und Abtransport problematischer Stoffe aus dem zellulären und intrazellulären Gewebe verantwortlich.** Doch wie sollen sie ihre Arbeit effizient verrichten, wenn die notwendige körperliche Bewegung fehlt, die diesen Stoffwechsel auf Touren brächte?



WAS BEDEUTET ENTGIFTUNG?

Für die natürliche, täglich stattfindende Entgiftung sind im Körper verschiedene Organe und Systeme zuständig. Beispiele dafür sind die Haut und die Schleimhäute und auch die Anhangsgebilde wie Haare und Nägel. Diese leiten giftige Stoffe ständig aus. Täglich bekommen wir auch die Arbeit von Nieren und Darm mit. Im Kot befinden sich nicht nur viele Stoffe, die für uns unverdaulich sind, auch abgestorbene Mikroorganismen wie unsere Darmbakterien, aber auch Giftstoffe und Krankheitserreger sind regelmäßig darin zu finden. Auch der Urin hat es wortwörtlich in sich. Denn die Nieren mühen sich nicht nur damit ab, den körpereigenen pH-Wert stabil zu halten, sie spülen auch viele ungesunde Stoffe aus dem Körper.

Damit solche Giftstoffe nach außen transportiert werden können, benötigen wir ein Transportsystem, praktisch als „Müllautobahnen“. Interessanterweise besitzen wir hiervon gleich zwei verschiedene: zum einen den Blutkreislaufsystem und zum anderen das Lymphsystem. Denn ähnlich wie das Blut in Adern fließt, wird die Lymphe (überschüssige Flüssigkeit aus den Zellzwischenräumen) in einem Einbahnsystem durch den Körper geleitet. Das Lymphsystem entleert sich dann im Wesentlichen über das Blutsystem. Das Blut wiederum wird vornehmlich in Nieren und Leber gereinigt. So gelangen Schadstoffe normalerweise zuverlässig aus dem Körper.

Haben sich im Laufe der Zeit jedoch zu viele Schadstoffe angesammelt, benötigt Ihr Körper Ihre Unterstützung. Bei einer Entgiftung oder, wie es heute häufig zu hören ist, „Detox“-Maßnahme werden auf der Zell- und Zwischenzellebene abgelagerte Schadstoffe abgelöst und aus dem Körper geschieden. Dazu bedarf es einer Umstellung der Lebensgewohnheiten und der Ernährung. Häufig wird solch eine Entgiftung im Rahmen einer Fastenkur durchgeführt. Denn das Fasten kann eine Art Initialzündung darstellen, nach der nicht nur physische, sondern auch psychische und emotionale Veränderungen ausgelöst werden können.

Lesen Sie im Anschluss die besten 5 Tipps, mit deren Hilfe Sie sich selbst natürlich entgiften können.

5 TIPPS ZUR NATÜRLICHEN ENTGIFTUNG

Wenn Sie den Entschluss gefasst haben, Ihren Organismus zu entgiften, ist es unbedingt ratsam, dass Sie sich zu Beginn mit Ihrem Hausarzt oder einer erfahrenen Heilpraktikerin in Verbindung setzen. Vor allem wenn Sie unter starken Beschwerden oder an Erkrankungen leiden, kann er/sie Ihnen dabei helfen, die schonendste Entgiftungsmethode zu wählen. Auch ein Besuch beim Zahnarzt kann sinnvoll sein. Vor allem, wenn sich in Ihrem Mund noch Amalgamfüllungen befinden. Denn solche potentiellen, chronischen Giftherde fachgerecht sanieren zu lassen, kann Ihre Vergiftungssituation schon erheblich verbessern. Es gibt verschiedene komplementärmedizinische Ausleitungsverfahren, die Ihre Entgiftungsmaßnahmen unterstützen können. Diese sollten Sie zur Anwendung bringen. **Denn durch Detox-Kuren werden nämlich zunächst Schadstoffe freigesetzt, die im Körper ungehindert kursieren und akute Vergiftungserscheinungen hervorrufen können.** Deshalb ist es wichtig, dass diese Stoffe schnellstmöglich aus dem Körper ausgeleitet werden. Sprechen Sie am besten Ihren Therapeuten auf solche Verfahren an. Verbindet man Entgiftungskuren nicht mit Ausleitungsverfahren, ist es möglich, dass der Körper mit der Flut an Schadstoffen überfordert wird und in seiner Not den Überschuss an Gift im Nervensystem und in Geweben, die schlecht durchblutet sind, einlagert. Dadurch können sehr viele, sehr unangenehme Symptome auftreten.

Tipp 1: Entgiften mit Chlorophyll

Durch Ihre Nahrung kommen viele Schadstoffe in Ihren Körper, aber Nahrung kann auch der Schlüssel zur Entgiftung sein. Jedenfalls dann, wenn Ihre Lebensmittel besonders chlorophyllhaltig sind.

CHLOROPHYLL
WIRD AUCH HÄUFIG „BLATTGRÜN“
ODER „GRÜNES BLUT“ GENANNT

Denn erstaunlicherweise ähnelt dieser Pflanzenstoff bis auf ein einziges Molekül unserem roten Blutfarbstoff Hämoglobin. Der, beim Menschen vorkommende, Farbstoff Hämoglobin bindet Eisen an sich, wodurch es seine rote Farbe erhält, während Chlorophyll Magnesium bindet und daher grün aussieht. Besonders viel verwertbares Blattgrün enthalten grüne Blattgemüse wie die verschiedenen Kohlsorten, allen voran Grünkohl. Auch Spinat und Mangold sind voll mit diesem wertvollen Pflanzenstoff. Ansonsten ist es in Blattsalaten, ganz gleich welcher Art, enthalten. Mit der Devise „je dunkelgrüner, desto mehr Chlorophyll“ können Sie schnell beurteilen, welche Sorten besonders chlorophyllhaltig sind. Feldsalat, Kopf- und Pflücksalat sowie Rauke sind ganz große Favoriten. Solche grünen Blätter sollten Sie möglichst einmal täglich, besser noch häufiger, in Ihren Speiseplan aufnehmen.

Haben Sie sich schon einmal Gedanken gemacht, ob Sie Wildkräuter in Ihre Diät integrieren möchten? Das geht viel leichter, als Sie vielleicht annehmen. Denn die ganz jungen Blätter von Bärlauch, Brennessel, Spitzwegerich, Sauerampfer, Giersch, Brunnenkresse und Portulak sind nicht nur zart und schmackhaft, sondern auch Medizin in ihrer natürlichsten Form.



Solche Kräuter können Sie in Bratlingen, Salaten, Smoothies und Backwaren einsetzen. Sie werden staunen, welche köstlichen Kreationen hier möglich sind. Übrigens bieten viele Naturvereine und Abendschulen Kräuterkurse und -wanderungen an. Hier können Sie nicht nur lernen, wie Sie Wildkräuter sicher identifizieren und wo sie am besten wachsen, sondern machen sich auch mit der Verwendung in der Küche vertraut.

Zugegeben, es macht zwar Spaß, mit grünem Gemüse und Kräutern zu kochen, doch es bedeutet natürlich einen erheblichen Zeitaufwand. Denn frisch und bio sollten Ihre chlorophyllhaltigen Lebensmittel unbedingt sein, damit die Entgiftung funktioniert. Das bedeutet, vor allem für berufstätige Menschen, einen erheblichen Mehraufwand. Dies ist schon im Sommer nicht einfach, aber im Winter, in dem Rohkost oftmals im Kühlschrank vergammelt und die Salatschüssel im Schrank auf bessere Zeiten wartet, ist es gleich nochmal schwieriger. Da muss eine gute, zuverlässige, schnelle und vor allem praktische Lösung her.

Hier bietet sich zum Beispiel das konzentrierte Chlorophyll aus der Alfalfa-Pflanze des deutschen Herstellers Naturtreu mit dem Namen „Lebensgrün“ an. In einer 50-ml-Flasche dieser grünen Tropfen steckt so viel Chlorophyll, wie Sie aus 22 kg Spinat gewinnen würden. 20 Tropfen dieser geballten grünen Entgiftungskraft brauchen Sie nur 3 Mal täglich in ein Glas Wasser zu träufeln. So können Sie sich sicher sein, genug Chlorophyll eingenommen zu haben, damit Ihr Körper auf Hochtouren entgiften kann. Ein besonderes Plus der Lebensgrün-Tropfen ist, dass sie zu 100% natürlich, vegan und frei von Zusätzen sind.

DENN GERADE BEI DER ENTGIFTUNG GILT: „WENIGER IST MEHR“

Doch wie funktioniert das Entgiften des Körpers mit Hilfe von Chlorophyll? Die chemische Struktur des Chlorophylls baut sich auf einem so genannten Porphyrin-Ring auf. Dieser ist dazu in der Lage, Schadstoffe, allen voran Schwermetalle, an sich zu binden. So verpackt, können die unschädlich gemachten Gifte über Darm und Leber ausgeleitet werden.

Netter Nebeneffekt: Chlorophyll führt dem Körper das Mineral Magnesium zu, so dass nicht nur Ihre Muskeln und Nerven entspannter bleiben, sondern auch Ihr Säure-Basen-Haushalt ausgeglichener wird. Dass Chlorophyll darüber hinaus die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung und die Bildung neuer roter Blutkörperchen fördert, wurde schon in den dreißiger Jahren des letzten Jahrhunderts herausgefunden. Diese Tatsache kann vor allem für Frauen im gebärfähigen Alter und für Menschen mit Problemen mit dem Blutbild relevant sein.

Tipp 2: Heilfasten

Auch das Heilfasten, das man schon in uralten Kulturen kannte, ist eine sehr effektive Methode, um die mit Schadstoffen angereicherten Fettdepots aufzuschmelzen und ihren Inhalt aus dem Körper zu schaffen. Durch den (weitestgehenden) Nahrungsverzicht wird zusätzlich erreicht, dass die Organe des Verdauungsapparates entlastet werden und somit ihrer Entgiftungsarbeit verbessert nachkommen können.





So verläuft eine Fastenkur

Wie bei anderen Fastenarten, wird auch beim Heilfasten für einen längeren Zeitraum auf den Verzehr von fester Nahrung freiwillig verzichtet. Solch eine Heilfastenkur dauert in der Regel zwischen 5 und 35 Tagen. Und zwar nach einem gewissen Rhythmus, der je nach Typ der Fastenkur etwas variieren kann.

Die ersten Tage einer solchen Kur stehen im Zeichen der Entlastung des Organismus. In dieser zwischen 1 und 3 Tagen dauernden Phase bestehen die Mahlzeiten aus leicht verdaulichen Kohlenhydraten wie Reis und Obst. Am ersten Fastentag, ab dem auf feste Lebensmittel verzichtet wird, wird zur Unterstützung eine Darmreinigung durchgeführt. Diese kann mit so genanntem Bittersalz angeregt werden oder auch mit Hilfe einer Darmspülung oder einer Colon-Hydro-Therapie. Nach dieser Maßnahme beruhigt sich die Bewegung der glatten, also nicht willentlich beeinflussbaren Darmmuskulatur und angelagerte Stoffe an den Ausstülpungen (Zotten) des Darms können ausgespült werden. An den folgenden Tagen wird Nahrung nur in flüssigem Zustand eingenommen; dies kann in Form von klaren Gemüsebrühen, Gemüsesäften, Kräutertees und Obstsäften geschehen. Auch die Menge an täglich getrunkenem Wasser ist nicht unerheblich und sollte nicht unter 2 Litern liegen. Als zusätzliche unterstützende Maßnahmen während des Fastens werden leichte Spaziergänge und andere Bewegungsformen empfohlen. Auch Massagen, Leberwickel, Wasseranwendungen, kreative Kurse und Entspannungsverfahren können eine hilfreiche Ergänzung zu einem Fastenprogramm darstellen.

Genau wie der Beginn der Kur mit Hilfe der Entlastungstage mild war, wird auch zum Ende der Kur auf einen sachten Übergang Wert gelegt. Um den Körper wieder langsam an feste Nahrung zu gewöhnen, stellen leicht verdauliche, pflanzliche Kohlenhydrate einen guten Einstieg dar.

Auswirkungen des Heilfastens

Das erklärte Ziel der meisten Heilfastenkuren ist die Anregung der Selbstheilungskräfte des Körpers. Die Entgiftungsorgane Haut, Leber, Nieren und Darm werden entlastet, so dass sie ihre natürliche Homöostase (also ihren ausgeglichenen Idealzustand) wieder erlangen. So können sie wieder mit Nachdruck ihrer Hauptaufgabe, der Befreiung des Körpers von Giften und Schadstoffen, nachgehen. Durch die mit 200-400 kcal geringe Menge an zugeführter Energie stellt der Körper seinen Stoffwechsel schon nach kurzer Zeit auf ein Notprogramm um. Er greift für die täglichen Stoffwechsellvorgänge in den Zellen zunächst auf seine Energiereserven in der Leber und anschließend auf die Energie in den eingelagerten Fettdepots zurück. So werden allerdings auch die darin enthaltenen zwischengelagerten Schadstoffe frei, die dann schnell aus dem Körper ausgeleitet oder zumindest in ihre unschädlicheren Einzelteile zerlegt werden müssen.

Die Stärke des Heilfastens liegt in erster Linie in der Vorbeugung schwerer Krankheiten, die in Folge von Störungen der Homöostase des Organismus auftreten.

Das Heilfasten hat sich gut zur Entgiftung, bei Allergien, Stoffwechselerkrankungen, chronisch entzündlichen Krankheiten wie Gicht und Rheuma, Krankheiten des Herzkreislauf-Systems, chronischen Schmerzzuständen und psychosomatischen Störungen bewährt. Auch zur Gewichtsabnahme und dem Start auf dem langen Weg heraus aus der Fettleibigkeit ist eine Fastenkur sehr gut geeignet.



Die Vor- und Nachteile des Heilfastens

Vor allem Anfänger sollten das Heilfasten nie ohne ärztliche Betreuung durchführen. Um eine Heilfastenkur erfolgreich durchzuführen, benötigen Sie, vor allem in den ersten drei Tagen, eine gehörige **Portion Selbstbeherrschung**. Die Umstellung des Stoffwechsels sowie die Entgiftungsvorgänge während des Fastens können eine Menge Symptome auslösen: Schwindel, Kopfschmerzen, Kältegefühl und Müdigkeit sind die typischsten. Das Heilfasten ist besonders effektiv, wenn es durch zusätzliche therapeutische Maßnahmen ergänzt wird. Vor allem ausleitende Verfahren wie Lymphdrainagen, Massagen und andere physikalische Therapien sind wohltuend und verbessern die Entgiftungssituation.

Entzündliche Geschehen im Körper sprechen häufig auf Schröpfen und die deutsche Alternative zur Akkupunktur an: das Bauscheidtieren (ein alternativmedizinisches Behandlungsverfahren, das auf der Reizung der Haut mittels Nadeln beruht).

Tipp 3: Intervallfasten

Auch bei Intervallfasten verzichtet man freiwillig für eine Zeitlang auf die Aufnahme von Nahrung. Allerdings nicht tagelang, sondern für ein bestimmtes Zeitfenster an jedem Tag. Eine bekannte Variante, die besonders effektiv sein soll, ist das so genannte 16:8-Fasten. Bei dieser Variante isst die Person zwei Mahlzeiten innerhalb des achtstündigen Zeitfensters – dieses Zeitfenster kann z.B. von 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr andauern. Für die folgenden 16 Stunden nimmt sie jedoch nur noch Wasser und andere energiefreie Getränke zu sich. Man könnte dementsprechend sagen, dass es sich bei Intervallfasten weniger um eine Ernährungsform als vielmehr um eine zeitliche Organisation der Nahrungsaufnahme handelt.

Ablauf und Arten von Intervallfasten

Auch wenn 16:8-Fasten die bekannteste Variante ist, sind auch andere Zeitfenster üblich. Je nach den täglichen Gegebenheiten variiert die Länge des Zeitfensters, in dem täglich gegessen werden darf. Eine andere Variante des Intervallfastens ist, sich Tage der Woche auszusuchen, an denen man auf feste Nahrung komplett verzichten möchte. So isst man z.B. bei der 5:2-Diät an 5 Tagen der Woche „normal“, um an den anderen 2 Tagen auf Nahrung zu verzichten. Bei der 10in2-Diät, sprich: „**eins null in zwei**“, fastet man jeden zweiten Tag komplett, so dass die 1 für einen Tag steht, an dem man wie gewohnt isst, und die 0 für den Folgetag, an dem man nichts isst.

Genau wie beim Heilfasten bewirkt der Nahrungsverzicht beim Intervallfasten eine Entlastung der wichtigen Verdauungs- und Entgiftungsorgane. Diese können in ihr natürliches Gleichgewicht zurückkehren und vermehrt ihrer Entgiftungsarbeit nachkommen. In einer Essenspause, die länger als 12 Stunden dauert, wird es dem Körper ermöglicht, vermehrt einen **Vorgang anzukurbeln, der „Autophagie“** genannt wird. Er gehört zu den Reparaturmaßnahmen des Körpers. Alte, fehlerhafte und abgestorbene Zellpartikel werden entdeckt und in ihre Einzelteile zerlegt. Im Anschluss können diese dann zum Bau neuer Zellen verwendet werden:

ein körpereigener recyclingprozess,
der wie ein jungbrunnen auf den ganzen
menschen wirkt

Die Vor- und Nachteile des Intervallfastens

Wir Menschen sind gesellige Lebewesen und bei unseren Treffen spielen Essen und Trinken eine große Rolle. Dementsprechend einschneidend kann es sein, wenn ein Mensch sich diesen sozialen Events für eine gewisse Zeit durch Fasten entzieht.

Auch wenn der Körper in der längeren Fastenphase damit beginnt, Fettreserven abzubauen, braucht es ohne eine zusätzliche Nahrungsumstellung meist eine ganze Weile, bis sich auf der Waage der Fastenden ein Erfolg abzeichnet. Allerdings hält dieser meist länger an, da bei derart kurzen Fastenzeiten nicht mit dem gefürchteten JoJo-Effekt zu rechnen ist.

Geeignete Lebensmittel für das Fasten

grüne Blattgemüse
(Salate, Kohlarten, Spinatgemüse etc.)

frische Wild- und Kulturkräuter, sowie
Keimlinge sonnengereiftes Obst
(vor allem Äpfel, Aprikosen, Birnen,
Johannisbeeren, Trauben)

reifes Gemüse (Ausnahmen: Spargel,
Artischocken, Rosenkohl)

Nüsse, Maronen, Kokosnuss und Mandeln

Kartoffeln und Topinambur

Gurken

Pilze

Algen

naturbelassene, kaltgepresste,
pflanzliche Öle

Apfelessig

fermentiertes Obst und Gemüse

Wasser und natürliche Kräutertees

**Alle diese Lebensmittel sollten in
Bioqualität sein!**

Tipp 4: Gewohnheiten und Lebensmittel, die den Körper reinigen

Sie haben jeden Tag die Möglichkeit, mit einer gesunden Lebensweise die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers zu aktivieren und ihn in seiner Entgiftungsarbeit zu unterstützen. Viele dieser Maßnahmen sind noch nicht einmal schwer umzusetzen. Schaffen Sie es, Ihrem Körper weniger Gifte zuzumuten, ist das schon einmal ein erster Schritt. Neben der Auswahl an schadstoffarmer Kleidung, gehört auch der Verzicht auf Baugifte in Ihrer Umgebung. Unbedenkliche Schutzöle, Farben, Lacke und Möbel aus heimischem Massivholz sind auf alle Fälle eine gute Wahl. Auch der Konsum von Genussgiften (Alkohol, Nikotin und Koffein) ist mit einem schadstoffarmen Leben nicht zu vereinen. Selbstverständlich sind auch Drogen jedweder Art starke Gifte, die die Entgiftungsorgane sehr schnell überfordern. Neben der Maßnahme, täglich ausreichend Chlorophyll zu sich zu nehmen, können Sie allgemein darauf achten, mehr basisch wirkende Lebensmittel auf Ihren Speiseplan zu bringen. Immerhin stehen basische Entlastungskuren schon seit Urzeiten in der Therapieliste auf Platz Nummer 1 der Naturheilkunde weltweit. Basische Lebensmittel liefern dem Körper viele Vitalstoffe, lassen sich leicht und vor allem schadstofffrei verdauen und entlasten daher die Entgiftungsorgane erheblich. Eine basische Ernährung beginnt bei der Auswahl der Zutaten.

Hier eine Übersicht über die wichtigsten basischen Lebensmittel:

Produkte aus Vollkorngetreide (Müsli, Reis, Nudeln, Brot)
Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen, Kichererbsen, Lupinen und Sojabohnen
Saaten und Pseudogetreide wie Amaranth, Buchweizen, Quinoa etc.
Sahne, Butter und Ghee
Lupinenkaffee

Sie können zusätzlich zu diesen Lebensmitteln auch welche aus der Gruppe der „guten“ Säurebildner wählen. Allerdings sollten sie nicht häufig auf den Tisch kommen, vor allem während der Entgiftungsphase.

**EIN GROßES GLAS LAUWARMS WASSER AM MORGEN,
DIREKT NACH DEM AUFSTEHEN, AKTIVIERT
UND UNTERSTÜTZT IHRE LEBER UND DIE NIEREN**

Sie können gerne eine Zitrone oder auch einen Schuss Bio-Apfelessig beigegeben, um Ihre Entgiftungsorgane und den Stoffwechsel gleich so richtig in Schwung zu bringen. Das Wasser füllt Ihre Flüssigkeitsreserven auf, die über die Nacht geleert wurden. Ihr Kreislauf kommt in Schwung und Ihre Nieren können tatkräftig wirken. Möchten Sie anschließend Ihrer Leber noch etwas Gutes tun, trinken Sie auf nüchternen Magen anschließend eine Tasse frisch gebrühten Löwenzahntee.

Sorgen Sie dafür, dass Sie Ihren Stoffwechsel auch durch Bewegung an der frischen Luft regelmäßig in Schwung bringen. Denn alles, was die Aktivität Ihres Körpers im Allgemeinen und die Ihrer Zellen anregt, hilft nicht nur dabei, Schadstoffe zu verarbeiten, sondern auch, sie aus dem Körper schnell wieder hinauszubefördern. So können die Schadstoffe Ihnen nichts anhaben und ein gesundes, beschwerdefreies Leben wird gefördert.

Tipp 5: Folgendes vermeiden

Nur in Maßen oder kaum sollten Sie folgende Lebensmittel zu sich nehmen:

Fleisch und Wurstprodukte
Fisch und Fischprodukte
Milch und Milchprodukte
Ei
Zucker und Süßigkeiten
Getreideprodukte wie Nudeln, Brot und Backwaren
Spargel
Rosenkohl
Fertiggerichte
Schwarztee, grüner Tee, weißer Tee, Früchtetee
Kaffee, Espresso, Milchkaffee, Cappuccino etc.
gekaufte Obstsäfte, Limonade, Cola, Alkohol, Energy Drinks

Als Grundregel gilt:

Je mehr Eiweiße ein Lebensmittel enthält, desto stärker säurebildend ist es. Vor allem tierische Eiweiße tragen zu einer hohen Säurelast bei, die die Nieren beanspruchen. Sie enthalten große Mengen an Purinen, die zu Harnsäure abgebaut werden müssen und dadurch zusätzlich den Stoffwechsel und die Nieren belasten. Kommt es zu einer Überlastung des Stoffwechsels, werden solche Stoffe nicht mehr richtig umgebaut und ausgeschieden. Sie müssen dann im Körpergewebe eingelagert werden und verursachen dadurch die eingangs erwähnten Probleme. Sie vergiften im Laufe des Lebens den Körper und sind Ursache für viele chronische Krankheiten. **Außer Ihren Essgewohnheiten, sind es auch andere Gewohnheiten, die zur Vergiftung Ihres Körpers beitragen.**

Grundsätzlich sollten Sie vermeiden, sich unnötigen Giften auszusetzen. Dazu gehören Aerosole, wie sie beim Lackieren, Airbrushen, aber auch zum Beispiel beim Gebrauch von Deos und Haarsprays entstehen. Auch wenn heute der Arbeitsschutz schon sehr viele Fortschritte gemacht hat, kann auch Ihr Arbeitsplatz zu einer Vergiftung Ihres Körpers beitragen. Vor allem im Hinblick darauf, dass Sie ja jeden Tag viele Stunden dort verbringen, sollten Sie sich unbedingt an die Sicherheitsvorschriften halten und Schutzmaßnahmen ernst nehmen. Sie können sich vor weiteren Giften schützen, wenn Sie sich mit möglichst naturbelassenen Dingen umgeben. Das bezieht sich auf alle Arten von Dingen. Von Möbeln über Haushaltsgeräte bis hin zu Fahrzeugen und Kleidung. Wenn Sie dazu noch Hobbys pflegen, bei denen Sie sich viel an der frischen Luft bewegen, können Sie Ihren Körper wunderbar bei seinen täglichen Aufgaben unterstützen. Bewegung regt die Verdauung an, die Durchblutung, die Produktion von „Wohlfühlhormonen“ und den Stoffwechsel. So fühlen Sie sich schnell besser und gesünder und tanken schnell neue Energie.



FAZIT

Gifte können uns überall und in vielerlei Gestalt begegnen. Doch Sie sind ihnen nicht hilflos ausgeliefert. Schon mit wenigen, aber effektiven Maßnahmen können Sie Ihren Körper vor einem Übermaß an Schadstoffen schützen und ihn dabei unterstützen, angesammelte Gifte erfolgreich und effektiv zu entsorgen. Chlorophyll in Tropfenform, wie es das deutsche Familienunternehmen Naturtreu mit den Lebensgrün-Tropfen anbietet, ist eine bequeme, einfache, schnelle und nachhaltige Möglichkeit, dies jeden Tag umzusetzen.



HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Inhalte dieses Buches wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen. Sie spiegeln die persönliche Meinung und Erfahrungen des Autors wider. Der Autor übernimmt daher keine juristische Verantwortung oder Haftung für Schäden, die durch eventuelle Fehler oder kontraproduktive Ausübung durch den Leser entstehen. Zudem ist dieses Buch und dessen Anleitungen nicht als medizinischer Rat zu verstehen. Sprechen Sie gesundheitliche Themen und die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln bitte immer mit Ihrem Arzt ab.

Dieses Buch enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

© Copyright 2018 NATURTREU

ZENKOH GmbH // Pfirsichweg 4a // 22175 Hamburg Deutschland // E-Mail: service@naturtreu.net
Geschäftsführer: Albert Alexander Adlung, Alexander Jansen
Handelsregister: Amtsgericht Hamburg, HRB 149031

Alle weiteren Angaben finden Sie unter **NATURTREU.NET** – Alle Rechte vorbehalten.