Verschiedene Entgiftungsmöglichkeiten

Diese Auflistung der nachfolgenden einzelnen Entgiftungskuren sind lediglich Vorschläge und ersetzen in keinem Fall die Beratung und das Gespräch mit einem Arzt oder Apotheker.

Vorweg gesagt kann man sich die meisten Formen der Entgiftung sparen, wenn während dieser Zeit nicht wenigstens größtenteils auf Alkohol, Schwarztee, Kaffee, Lebensmittelzusatzstoffe, Weißmehl, Zucker und tierische Produkte verzichtet wird.

Sollte die Entgiftung zu stark ausfallen (Schleimhautschwellung, Hautjucken), sollte die Dosierung reduziert werden. Spontan kann morgens ein Glas heißes Wasser mit dem Saft einer Zitrone helfen.

Entgiftungstee

Eine einfache Variante ist das Trinken von Tee über 2-3 Wochen. Hierzu lässt man sich Kräuter in gleichen Anteilen in der Apotheke mischen (Vorher nach dem Preis fragen!!) und nimmt pro großen Becher 2-3 TL der Teemischung

- Beifußkraut *Herba Artemisiae*
- Goldrutenkraut *Herba Solidaginis*
- Gundelrebe *Herba Hederae terr.*
- Klettenwurzel *Radix Bardanae*
- Löwenzahnwurzel *Radix Taraxaci*
- Wegwartenwurzel *Radix Cichorii*

→ *Hier werden alle Entgiftungsorgane, wie Leber, Niere und Haut angeregt*

Ölziehen (nicht geeignet für Amalgamplombenträger!!)

Zahnbeschwerden können Herde für die unterschiedlichsten Krankheiten sein (sogar Herzkrankheiten!), wer eine austherapierte Symptomatik in irgendeiner Form hat, sollte das Ölziehen unbedingt versuchen! Täglich!!

Gewöhnungsbedürftig aber wirkungsvoll. Und da der Körper nachts entgiftet zieht man direkt nach dem Aufstehen das Öl. Idealerweise reinigt man vorher die Zunge mit einem Zungenschaber. Dann nimmt man (ohne vorher etwas getrunken zu haben) 1 TL BIO Sesam oder Kokosöl in den Mund und zieht es mit Zungenbewegungen ca. 3 Minuten hin und her, bis es schäumt. Dadurch werden die im Mund vorhandenen Gifte gebunden, das Öl dezinfiziert die Zahnfleischtaschen und es kann, die Gifte enthaltend, einfach ausgespuckt werden (auf keinen Fall runterschlucken). Profis machen das 20 Minuten! Es dauert ein wenig, bis man sich daran gewöhnt. Wenn man einen Muskelkrampf bekommt. Ausspucken und neues Öl nehmen. Nicht gurgeln! Danach Zähne Putzen

→ Man kann es versuchen bei Migräne, Asthma, Akne, Ekzeme, Mundgeruch, Mundtrockenheit, Arthritis, Neurodermitis, Psoriasis, Zahnfleischentzündungen. Die Reflexzonen auf der Zunge werden angesprochen und darüber die Organe des Körpers gepflegt und gereinigt (Ayurveda)

Homöopathie

Okuobaka D6 (Sandelholzstrauch) über 4 Wochen (3x5 Globuli) … allgemeine und Organentgiftung

Gezielte Schwermetallentgiftung

… Möchte ich hier an dieser Stelle, ohne persönliches Gespräch, nicht einmal ansatzweise vorstellen. Zu groß sind die Nebenwirkungen und zu individuell die Dosierung

PHOENIX Entgiftungskur (Spagyrik)

Diese Entgiftungskur hat es ganz schön in sich und mit Müdigkeit und Kopfdruck sollte, besonders in den ersten Tagen, gerechnet werden. Dies ist ein Anzeichen für die Entgiftungstätigkeit in Körper und das Vorhandensein von Giftstoffen. Diese Kur kann 2x jährlich durchgeführt werden und dauert 45 Tage. Positiv hier finde ich, dass nicht nur auf die Loslösung der Gifte wert gelegt wurde sondern auch auf den Abtransport. Daher gibt es einen ständigen Wechsel der Mittelchen.

Berufstätige können sich ihre Tagesration auch in eine 1,5 Liter Wasserflasche geben und über den Tag verteilt trinken.

Diese Kurs wirkt ...

- Anregung des Stoffwechsels in der Leber
- Entgiftung der Leber
- Harmonisierung der Verdauung
- Anregung der Darmmuskulatur
- Leber, Niere Haut, Schleimhaut, Lymphe

Heilerde

Wer das Gefühl hat, von einem Darmpilz belästigt zu sein oder vermehrt Darmgifte vermutet (Völlegefühl, Verstopfung und Durchfall wechseln sich ab, Flatulenzen, Blähbauch …), der kann es mit Heilerde versuchen. Hier werden Darmgifte gebunden und ausgeschieden. Dosierung siehe Packung

Colon Hydro Therapie

Es werden ca. zehn Liter Wasser (21/41 Grad) ohne Druck in den Darm geleitet. Der Temperaturwechsel wirkt sich positiv auf die Darmtätigkeit aus. Dabei gibt es Massagen der Bauchdecke. Das fördert die Peristaltik. So wird der Darm vollständig entleert und von älteren Kotresten gereinigt. Bakterien/Pilze werden ausgespült. Nach der Reinigung wird dem Wasser reiner Sauerstoff beigemengt. Das ganze dauert 1 Stunde und wird in einer Praxis durchgeführt.

Spezielle Leberentgiftung

- Artischockenpresssaft bei hohen Cholesterinwerten
- Mariendiestel für die Leberpflege .. Beispiel:

  ***Hepatodoron von WALA**, 2 Tabl. abends und 2 Tabl. direkt vorm Schlafen gehen (Leber)*
  ***Choleodoron von WALA,** 20 Tr. morgens und 20 Tr. vormittags (Galle)*

Glaubersaftentgiftung

Bei bekanntem vorhandenen Gallengrieß, kann eine spezielle und sogenannte Glaubersaftentgiftung gut helfen. Auch hier möchte ich aufgrund der etwaigen Nebenwirkungen nicht weiter darauf eingehen.

Sanfte Entgiftungen ... Ganz nebenbei

Wer sich vorwiegend konventionell und mit tierischen Eiweißen ernährt, raucht, viel Kaffee trinkt, die Pille nimmt .. oder nur ein oder zwei von dem oben Genannten, bei dem wird bereits eine sanfte Entgiftung zu einem Wohlfühleffekt führen.

0,5 – 1 Liter **Green Smoothies** am Tag füllen die Depots mit Vitaminen, Mineralstoffen und vielen anderen tollen Sachen in nullkommanix auf und bringen die Verdauung kurzfristig in Schuss. Bei Rezepten bitte kurz fragen, ich stelle dann gern welche auf meinen Blog.

Auch Saunagänge, vielleicht sogar mit anschließenden Bürstenmassagen, wirken bei oben genannten Personen schnell. Allerdings wirken Saunagänge als auch Smoothies bei allen anderen Entgiftungsmethoden auch sehr unterstützend.

Der legendäre Knoblauch-Drink

Entweder man hasst oder liebt ihn. Den Drink aus ganzen Zitronen und Massen an Knoblauchzehen. Es gibt widersprüchliche Aussagen darüber, ob man davon nun nach Knoblauch riecht oder nicht. Wieauchimmer, er wirkt teils bahnbrechend bei Arteriosklerose (auch im Augenhintergrund bei Diabetes II) und putzt alle Arterien einmal durch!

Hierbei handelt es zwar nicht wirklich um eine Entgiftung aber ich finde diesen Drink doch sehr passend hier in dieser Aufstellung!