Maßnahmen zur Entgiftung:

Kakao:
Die Inhaltsstoffe des Kakao machen aus dem Kakao Getränk ein hervorragendes Mittel zum Entwässern und Durchspülen der Harnwege.[1]

B12:
B 12 ist seit 2007 als Gegenmittel gegen Blausäurevergiftung zugelassen.[2]

Kokosnüsse und das daraus gewonnene native Kokosöl:
Kokosnüsse und das daraus gewonnene native Kokosöl leiten Schwermetalle, wie etwa Quecksilber aus Amalgamfüllungen, aus dem Körper aus und neutralisieren auch andere Umwelttoxine. Damit können Alterungsprozesse verlangsamt und Verhaltensstörungen, v.a. Hyperaktivität und Konzentrationsschwäche bei Kindern, vorgebeugt werden.
Wenn eine Schwermetallbelastung vorliegt, sollte regelmäßig das Kokoswasser der jungen Kokosnuss getrunken werden, das es als „Fontana di Coca" auch im Reformhaus und im Versand gibt.[3]

Kokoswasser:
Zur Reinigung der Nieren bis hin zur Auflösung von Nierensteinen ist Kokoswasser bestens geeignet.[4]

Kokoswasser:
Kokoswasser mineralisiert den Körper und bringt ihn ins Säure-Basen-Gleichgewicht, ähnlich wie ein isotonisches Getränk. In der „Lanserhofstudie" der Universität Innsbruck aus dem Jahr 2004 wurde Fontana di Coco im Rahmen einer F.X. Meyer-Kur eingesetzt. Die Ergebnisse: Kokoswasser wirkt harnsäuresenkend, entgiftend und basenbildend. Besonders auffällig war die Steigerung der Leistungsfähigkeit und der Stimmung in der Kokoswasser-Gruppe.[5]

Aronis / Flavonoide:
Aroniabeeren sind reich an Polyphenolen, speziell Flavonoiden wie z.B. den PACs, Anthocyanen, Flavanolen und Katechinen. Flavanoide zeigen in tierexperimentellen Studien u.a. auch tumorprotektive Wirkungen. Dort erwiesen sich die Flavonoide als protektiv gegen Brust-, Dickdarm- und Hautkrebs. Auch aus Humanstudien liegen mittlerweile Hinweise auf eine mögliche lungenkrebsprotektive Wirkung vor.
Das chemopräventive Potential der Flavonoide ist auf mehrere Effekte zurückzuführen. Zum einen werden durch diese Powerstoffe die ***Phase-I-Enzyme gehemmt und die Phase-II-Enzyme induziert, was eine Hemmung der „Giftung" und eine Stimulation der „Entgiftung" zur Folge hat.*** Aber auch antiproliferative und die Apoptose- beeinflussende Mechanismen spielen u.a. eine Rolle. Ebenso dürften die immunmodulierenden Effekte von Bedeutung sein.[6]

Nerven: gelb:
Klausbernd Vollmar: Sich mit Gelb zu Umgeben, soll das Nervensystem harmonisieren und von Ängsten befreien. Gelb hilft bei schlechtem Wetter gegen Antriebslosigkeit, regt die Lymphe und alle Lebenssäfte an. Bei Entgiftungskuren oder wenig Energie soll es hilfreich sein, gelbe Unterwäsche zu tragen oder in gelben Bettlaken zu schlafen. Achten Sie auch darauf, genügend gelbe Lebensmittel zu essen. In Prüfungssituationen wird empfohlen, gelb zu tragen. Dabei hilft schon ein Akzent in der Kleidung, etwa ein Halstuch.[7]

Pu-erh-Tee:

---

[1] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 155
[2] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 185
[3] Simonsohn, Barbara, Heilkraft aus den Tropen, 175
[4] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 176
[5] Simonsohn, Barbara, Heilkraft aus den Tropen, 176
[6] Döll, Michaela: „Obst und Gemüse: Bioaktive Pflanzeninhaltsstoffe avancieren zu Topinhaltsstoffen, in: „Naturheilkunde. Journal für die Ganzheits-Medizin", S. 4
[7] "Ein Leben mit Farben. Interview mit dem Diplompsychologen und Autor Klausbernd Vollmar", in: Bio, April/Mai 2010, S. 63

Senkt Blutfett, Harnsäurespiegel, ***entgiftet*** Organismus[8]

Melonen und Wassermelonen ganz besonders:
Melonen und Wassermelonen ganz besonders, haben einen wunderbar entgiftenden Effekt. Der amerikanische Gesundheitsautor und Yogi Dr. Dharma Singh Khasala beschreibt den Erfolg einer Wassermelonen-Fastenkur in Brasilien. Nach nur drei Tagen, an denen er ausschließlich Wassermelonen einschließlich der Kerne gegessen hatte, konnte er wesentlich besser meditieren und erlebte so intensive und häufige „Highs“ wie noch nie in seinem Leben: „Als ich das Flugzeug bestieg, das mich wieder nach Hause bringen sollte, war ich in einem anderen Bewusstseinszustand.“ Eine solche Melonenkur ist entgiftend und heilsam und erneuert das Zellgewebe. Das Verhältnis von Kalium und anderen alkalischen Elementen zu sauren Elementen beträgt in der Melone 3:1. Daher eignet sich Melonensaft sehr gut für Fastenkuren.[9]

Alle Krankheiten aus Verstopfung:
Alle Krankheiten oder Symptome schlechter Gesundheit rühren von einer Art „Verstopfung“ her. Wenn ein Blutgefäß blockiert und daher nicht mehr in der Lage ist, eine Zellgruppe schnell mit lebensnotwendigem Sauerstoff oder Nährstoffen zu versorgen, werden diese Zellen auf spezifische Überlebensmaßnahmen zurückgreifen. Zwar werden viele dieser betroffenen Zellen diesen „Hungertod“ nicht überleben und einfach absterben. Andere Zellen jedoch werden lernen, sich dieser ungünstigen Situation anzupassen (Zellmutation) und sich von toxischen Stoffwechselabfallprodukten zu ernähren. Auch wenn solch eine Überlebensstrategie den sofortigen Verfall des Körpers durch Vergiftung verhindert, tendieren wir dazu, sie Krankheit zu nennen. In diesem Fall lautet die Krankheit Krebs.
ES gibt andere, offensichtlichere Verstopfungen, die unser Wohlbefinden einschränken. Ein ständig verstopfter Darm verhindert, dass der Körper die im Stuhl enthaltenen Schlacken beseitigen kann. Das Zurückhalten von Schlacken im Enddarm führt zu einem vergifteten Dickdarm und, wenn diese Situation nicht bereinigt wird, zu einem vergifteten Körper. Nierenentzündungen und –versagen entstehen, wenn ein Stein den Fluss des Urins in den Nieren oder in der Blase verhindert. Die Anhäufung von anorganischen Ablagerungen im Harnsystem kann zu Wasseransammlungen und Gewichtszunahme führen. Wenn verhärteter Schleim die Luftröhren Ihrer Lungen blockiert, geht Ihnen buchstäblich die Luft aus. Schlechtes Gehör entsteht, wenn klebriger Schleim sich in den Gängen zwischen Hals und Ohren festsetzt. Es kann eine durch stark säurebildende Nahrungsmittel oder Getränke verursachte Verdickung des Blutes entstehen, den Fluss durch die feinen Blutgefäße und Arterien beeinträchtigen und viele Probleme im Körper verursachen, von Hautirritationen bis hin zu Arthritis, Herzversagen oder Schlaganfall.
Diese und vergleichbare Verstopfungen im Körper haben direkt oder indirekt mit einer eingeschränkten Leberfunktion zu tun – v.a. mit einem durch Gallesteine in der Leber und in der Gallenblase verursachten Gallenstau. Klümpchen aus geronnener Galle (Gallensteine) in diesen Organen behindern im hohen Maße solche lebenswichtigen Prozesse wie die Verdauung von Lebensmitteln, das Ausscheiden von Schlacken und die Entgiftung schädlicher Substanzen im Blut. Indem die Gallengänge der Leber und der Gallenblase gereinigt werden, können die 60-100 Trillionen Zellen des Körpers wieder mehr Sauerstoff „atmen“, genügend Nährstoffe erhalten, ihre Stoffwechselabfallprodukte effizient beseitigen und eine perfekte Kommunikation im Nervensystem, im endokrinen System und zwischen allen anderen Körperbereichen sichern.[10]

Brennnessel – Press-Saft aus frischem Brennnesselkraut:
Zur Unterstützung der Ausscheidung bei Schlankheitskuren nach Ernährungsfehlern.[11]

Löwenzahn – Press-Saft aus frischen Löwenzahnkraut und –wurzeln:
Zur Anregung der Harnausscheidung[12]

Galle und ihre Funktionen:

---

[8] Quelle unbekannt
[9] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 209f.
[10] Moritz, Andreas: Die wundersame Leber-& und Gallenblasenreinigung, S. 3f.
[11] Beipackzettel Schönenberger naturreiner Pflanzensaft „Bärlauch“
[12] Beipackzettel Schönenberger naturreiner Pflanzensaft „Bärlauch“

Galle ist eine grün-gelbliche, basische Flüssigkeit mit vielen unterschiedlichen Funktionen. Jede davon hat einen Einfluss auf die Gesundheit jedes einzelnen Organs und Systems im Körper. Galle hilft bei der Verdauung von Fett, Kalzium und Proteinen. Darüber hinaus wird sie benötigt, um die Fettwerte im Blut konstant zu halten, Toxine aus der Leber zu entfernen, ein gesundes Säure-Basen-Gleichgewicht im Darm aufrechtzuerhalten und um zu verhindern, dass sich im Dickdarm schädliche Bakterien vermehren. Um ein widerstandsfähiges und gesundes Verdauungssystem zu bewahren und die Körperzellen mit der richtigen Menge an Nährstoffen zu versorgen, muss die Leber täglich 1,1 bis 1,6 Liter Galle produzieren. Wird weniger Galle produziert, sind Probleme mit der Verdauung, der Ausscheidung der Schlacken und den ständigen Bemühungen des Körpers, sich von Giftstoffen zu befreien, vorprogrammiert. Viele Menschen produzieren gerade mal den Inhalt einer Tasse oder Weniger. ***Alle Krankheiten sind eine direkte oder indirekte Folge einer reduzierten Gallenproduktion und eines ineffizienten Gallenflusses***.[13]

Mikronisierte Chlorella:

Aktivierung der Leberentgiftung durch farbige Lebensmittel (z.B. Signalstoffe aus Brokkoli):
Farbige Inhaltsstoffe in Lebensmitteln geben positive Signale an unsere Gene. Es handelt sich bei diesen Pflanzenpigmenten (z.B. Polyphenole, Bioflavonoide, Isoflavone) also nicht um klassische Nährstoffe, die uns mit Kalorien und Baustoffen versorgen, sondern vielmehr um Signalstoffe. Einfach ausgedrückt: Nahrung spricht mit den Genen. Die pflanzlichen Signalstoffe sind unerlässlich für eine normale Funktion und Kommunikation in den Zellen. Fehlen diese – z.B. durch die industrielle Verarbeitung der Nahrung-, stellen sich Störungen in der genetischen Signalkette ein. Es resultieren dann sog. Notprogramme in der genetischen Steuerung, die sich u.a. in Form von Entzündungen und Wassereinlagerungen etc. äußern können.
Positive Signale auf unsere Entgiftungsgene – d.h. die genetische Steuerung der Entgiftungsenzyme – haben u-a. Signalstoffe aus Brokkoli-Gemüse: Sulforaphan, Indol-3-Carbinol oder Diindolylmethan (DIM). Die Leber verfügt über zwei wichtige Entgiftungswege. In der Phase I werden Gifte chemisch umgewandelt, wobei auch aggressive Stoffwechselprodukte entstehen können. In der Phase II werden die umgewandelten Gifte in eine wasserlösliche Form gebracht und anschließend über den Darm bzw. die Niere ausgeschieden. Sulforaphan bewirkt in der Leber eine Aktivierung der Phase-II-Entgiftungsenzyme. Beeindruckend ist, dass Sulforaphan gleichzeitig auch die körpereigene Produktion von Antioxidantien anregt und somit aggressive Reaktionen, die bei dem Entgiftungsprozess auftreten können, neutralisiert.[14]

Flor Essence:
Eine ganz besondere Kräutermixtur, die durch das Wissen, das Beobachten und durch die Erfahrungen der Medizinmänner des Ojibwa Indianerstammes in Kanada entstanden ist, wird heute unter dem Namen Flor Essence angeboten. Flor Essence besteht aus den folgenden 8 Kräutern:Klettenwurzel, Nordamerikanische Ulmenrinde, Kleiner Wiesensauerampfer, Brunnenkresse, Kardobenediktenkraut, Rotklee, Braunalgeblüten und Rhabarberwurzel. Die Kräuter werden biologisch angebaut und sind Natur belassen. Gekauft werden können sie als Teebeutel oder als lose Teemischung und auch als trinkfertiges Konzentrat. Flor Essence soll die Fähigkeit besitzen, die Gifte im Körper und zwar aus dem Fett und dem Bindegewebe, zu sammeln, unschädlich zu machen und auszuscheiden. Die Entgiftung des Körpers soll lebensverlängernd wirken und Schmerzen lindern. Tumore sollen positiv beeinflusst und verändert werden können. Flor Essence wird deshalb bei verschiedenen Krebserkrankungen empfohlen. Auch gegen Diabetes, Parkinson, Rheuma und Asthma, Allergien und Arthritis kann Flor Essence eingenommen werden. Flor Essence wirkt außerdem Blut aufbauend, unterstützt die Darmflora und stärkt das Immunsystem.Wichtig ist eine regelmäßige Einnahme, die morgens und abends erfolgen sollte. Die genaue Anwendung des Kräutertees und seiner Zubereitung steht auf der Packungsbeilage. Die Einnahme des Kräutertranks kann zu Beginn ein Schwächegefühl und eine leichte Müdigkeit auslösen, führt aber dann relativ schnell zu körperlichem Wohlbefinden. Da die Wirkung bereits nach wenigen Wochen oder auch erst nach Monaten zu spüren sein kann, sollte die Dosierung individuell vorgenommen werden. [15]

Ballaststoffe:

---

[13] Moritz, Andreas: Die wundersame Leber- & Gallenblasenreinigung, S. 5f.
[14] Runow: Wenn Gifte auf die Nerven gehen, 1996, S. 40f.
[15] www.medi-infos.de

Ballast- oder Faserstoffe – im wesentlichen unverdauliche Pflanzenbestandteile, die im Darm als Quell- und Gleitmittel wirken und dafür sorgen, dass einerseits genügend Nährstoffe aus der Nahrung ins Blut gelangen können, andererseits Schadstoffe vermehrt ausgeschieden werden und der Darm nicht träge wird – sind auch für das gute Funktionieren von Herz und Kreislauf unverzichtbar. In einer ganzen Reihe von doppelblind und placebokontrolliert durchgeführten Studien hat sich herausgestellt, dass schon eine mäßige tägliche Zusatzaufnahme von 15 bis 30g Ballaststoffen die Gesamtcholesterinspiegel um fünf bis zehn Prozent senken kann. Werden der Nahrung mehr lösliche Ballaststoffe (30 bis 50 g pro Tag oder mehr) zugesetzt, sind die Wirkungen deutlicher und rascher feststellbar. Ballaststoffe senken auch den LDL- und erhöhen den HDL-Anteil im Blut. Ja selbst bei normalem Cholesterinspiegel kann man noch davon profitieren, die täglich zugeführte Ballaststoffmenge um nur 5 bis 15g zu erhöhen. Der Blutdruck wird gesenkt, und die Glukosetoleranz verbessert sich. Es kann sich auf Herz- und Kreislauf sehr positiv auswirken, wenn der Blutzuckerspiegel günstig beeinflusst wird. Ballaststoffe helfen den Cholesterinspiegel senken, indem sie entweder seine Synthese verhindern oder aber das Cholesterin verstärkt an die Gallenflüssigkeit binden, mit der es dann aus dem Körper ausgeschieden wird. Eine kürzlich durchgeführte Studie ergab, dass z.B. Psyllium-Präparate am wirkungsvollsten sind, wenn man sie unmittelbar zu und nicht zwischen den Mahlzeiten zu sich nimmt, weil Psyllium den Anteil von Gallenflüssigkeit im Darmtrakt schon während des Essens erheblich erhöht.
Am besten nimmt man Ballaststoffe natürlich mit der normalen Nahrung auf. Sollte das aber aus irgendeinem Grund nicht möglich sein, können Sie auch mit Ergänzungspräparaten etwas für Ihre Gesundheit tun. Zu den wasserlöslichen Ergänzungspräparaten gehören Pektin, Roggenvollkornprodukte, Psyllium und Guat.
Wenn Sie bisher eher ballaststoffarm gegessen haben, sollten Sie es anfangs mit der Zufuhr nicht übertreiben. Beginnen Sie mit 4-5 g pro Tag und erhöhen Sie die Menge allmählich, wenn sich Ihr Organismus daran gewöhnt hat. Wer zu viel Ballaststoffe (mehr als 30 g täglich) zu sich nimmt, riskiert Mineralstoffmangel, weil diese Substanzen im Darm nicht mehr ausreichend absorbiert werden. Darüber hinaus sollten Sie unbedingt mehr Flüssigkeit zu sich nehmen (6 bis 8 Glas Wasser täglich), sonst kann es passieren, dass die Ballaststoffe den Darm verstopfen, statt die Entleerung zu erleichtern.
Wie Sie Ballaststoffe als Zusatzpräparate anwenden können: Es gibt sie in Form von Pulvern, Tabletten und Kapseln. Der Herzgesundheit kommt es zugute, zwei- bis dreimal täglich einen Teelöffel voll (bzw. 4 bis 6 g) zu den Mahlzeiten zu nehmen, zusammen mit Wasser und anderen Flüssigkeiten. Sie können Ballaststoffpräparate auch in eine Suppe oder unter Joghurt etc. mengen.[16]

Weizengras:

V. a. der hohe Chlorophyll-, Enzym- und Vitamingehalt vom Weizengrass sind wichtig. Auch während ***Entgiftungstherapien kann Weizengras eine wichtige Rolle spielen.*** Chlorophyll spielt bei Pflanzen eine ähnliche Rolle wie Hämoglobin beim Menschen – es dient als Träger von Sauerstoff. Auch chemisch ist es fast identisch (nur das Atom besteht aus Magnesium und nicht aus Eisen). Es gibt Arbeiten, wie die von Dr. Y. Hagiwara, dass Chlorophyll in unserem Körper verwertbar ist und bei der Bildung von Hämoglobin unterstützend beteiligt ist. Auch Dr. T. Kada konnte in seinen Arbeiten ***zeigen, dass Weizengrass*** Chromosomenschädigungen verhindern kann. Weitere Untersuchungen der Universität in San Diegho und des M.D.Anderson Institutes in Houston zeigten eine Blockierung von Krebszellen bei Zellkulturen.
Wer sich mit der Mitochondrientherapie intensiv auseinandersetzt und dann untersucht, welche Enzyme im Weizengras vorhanden sind, versteht sehr leicht, warum es etwas Besonderes ist. Genau die Enzyme, die bei der Zellatmung eine bedeutende Rolle spielen, finden wir auch im Weizengras: Cytochromoxydase, Lipase, Protease, Amylase, Transhydrogenase, Pepsion und SOD Superoxidismutase). Ohne Zweifel stellt Weizengras für Krebskranke etwas Besonderes dar.[17]

Rote Bete für einen reinen Körper

Rote Bete unterstützen ganz hervorragend jede Art von Entgiftung und innerer Reinigung des Körpers. Eine Darmreinigung beispielsweise kann immens beschleunigt werden, wenn täglich frischer Saft aus den Rüben und Blättern der Rote Bete getrunken wird. Gleichzeitig erhöht sich die Widerstandskraft des Organismus, woraufhin sich manche Beschwerden vollständig in Luft auflösen.[18]

---

[16] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, S. 279ff.
[17] Hirneise, Lothar: Chemotherapie heilt Krebs und die Erde ist eine Scheibe,2008, S. 806f.
[18] www.zentrum-der-gesundheit.de/rote-bete.html#ixzz1vNuA5JeE

Frischpflanzensäfte (Firma Schoenenberger):
1)*Brennesselsaft in Verbindung mit Löwenzahnsaft einnehmen, Birkensaft, Zinnkraut (=Schachtelhalm)*
Brennessel = blutbildendes Mittel und reinigt das Blut, durchspült Niere und Blase und mit Löwenzahn bei Hauterkrankungen gut, Birke bei rheumatischen Erkrankungen und Fibromyalgie
Zinnkraut (enthält viel Kieselsäure), stabilisiert Gewebe und öffnet den Ausgang über die Nieren, viel trinken, ehe man dann zum Lebersystem übergeht
2) *über den Leberstoffwechsel entgiften*, Wermuth als Bitterstoffdroge (Bittermittel), regen Bewegung von Magen und Darm an und Säfteproduktion,
Wermuthur vor dem Essen (v.a. wenn Magen Säfte nicht mehr richtig produziert, gut bei Völlegefühl Blähungen, Verdauungsstörungen), Artischockenfrischpflanzensaft,
Schwedenkräuter (beinhalten Kombi von Bitterstoffproben-> Grundtonus der Verdauungsmuskulatur wird angeregt, Drüsen besser, Säftefluß wird angeregt, Nahrung wird besser aufgespalten, weniger Gase, Blähungen, Aufstoßen, Darm entlastet, da Darm weniger Gifte aufnehmen muss
Scharfgarbe Bitterstoffpflanze): wo Verdauungssäfte nicht richtig gebildet werden, auch bei Verdauungskrämpfen, Scharfgarbe vor dem Essen einnehmen,
Artischocke hervorragend für Frühjahrskur auch , wenn weniger Fette aufgenommen werden, weil auch da Fette aus Gewebe rausgelöst werden.
F.-X.-Passagesalz, nicht Bittersalz verwenden (da F.-X.-Salz milder ist),
Andreas Moritz-Kur laut Gross nicht jedem zu empfehlen, aber kann Gallengries ausspülen.
Gute Lymphunterstützende Pflanzen: Wallnussblätter, Calendula, Wasserdorst.
Frischpflanzendsäfte sind den Teedrogen vorzuziehen!
Aloe-Vera gibt's auch bei Schoenenberger!
Frischpflanzensäfte mit Nahrungsreduktion kombinieren!
Entlastungstag (keine tier. Substanzen, viell. nur Obst, wenn Hunger, Gemüsebrühe, Gemüsesuppe, Darmreinigung (F.X.Passagesalz), Hungergefühl reduziert sich gravierend, Ernährung nur über flüssige Substanz –Gemüsebrühe, Saft, Körper stellt sich darauf ein, stellt Reserven zur Verfügung, Nieren-Frischpflanzensäfte Zinnkraut, Birke, Brennnessel,
dann Leber (Artischocke, Löwenzahn), Weißdornsaft (für Herz-Kreislauf-System)
Kartoffel-, Selleriersaft, als letztes Granatapfelsaft zur Regeneration (pflegt feinste Kapillargefäße).[19]

Brennnessel:
Tipp: 14 Tage lang 1 Tasse Tee morgens, mittags und abends entgiftet und entschlackt den ganzen Körper.[20]

Kurkuma:
Als Toxin ausleitende Bitterdroge mit mehr als 3,5% ätherischen Ölen wirkt Kurkuma auch antiseptisch und antibakteriell. Kurkuma schafft wie seine Schwester Ingwer das Kunststück, den Organismus zu reinigen und gleichzeitig zu stärken. Kurkuma ist also ein kleines Wunder wie das Leben überhaupt und neben heißem Wasser und tieferem Ausatmen meine häufigste Empfehlung bei chronischen wie bei akuten Erkrankungen und Ungleichgewichten, ein echtes Volksheilmittel.[21]

Ananas:
Bromelainhaltige Präparate werden vor allem in den USA in der Gerontologie zur Verzögerung von Abbauerscheinungen im Alter – „Anti-Aging" - und auch in der Krebstherapie eingesetzt. Dr. Steven J. Taussig, weltweit anerkannter Bromelain-Experte, starb in letztem Jahr mit 86 Jahren an Altersschwäche. Er hatte 24 Jahre lang täglich Ananas gegessen und Bromelain genommen, und war bis zuletzt geistig rege und körperlich aktiv. Die im Ananas-Enzymgemisch enthaltenen Enzyme wie Ananase, Ananain und Peroxidase bremsen das Wachstum von Krebszellen und verhindert Metastasenbildung. Bei uns verwenden vor allem die Ärzte in der Klinik Silbersee in Hannover-Langenhagen und Professor Maurer in Berlin erfolgreich Ananasenzyme in der Krebstherapie. Ananasenzym-Tabletten zum Lutschen gibt es im Reformhaus –

---

[19] Andreas Gross bei Radio Horeb (Gesundheits-Podcast) am 17.4.2012,
[20] Strunz, Ulrich: forever young, 2000, S. 99
[21] Wachsmuth, Dietrich: „Kurkuma. Gewürz und Heilwunder" in: http://www.ayurveda-journal.de/artikel-archiv/gewuerze-kraeuter/gewuerze/kurkuma.html

„Granozym“ – oder, konzentrierter, in der Apotheke, zum Beispiel „Bromelain-POS“ von der Firma „Ursapharm“.[22]

Pu Erh Tee
entgiftet und entschlackt. Verdauung, Leber, Nieren und Lymphsystem werden angeregt. Dadurch kann der Organismus besser funktionieren und einer Krankheitsanfälligkeit wird ganz allgemein vorgebeugt.[23]

Zistrose (Zistus-Teekraut):
Die Zistrose entgiftet den ganzen Organismus, einschließlich der Lymphe und Gefäße.[24]

Rote Bete für einen reinen Körper:
Rote Bete unterstützen ganz hervorragend jede Art von Entgiftung und innerer Reinigung des Körpers. Eine Darmreinigung beispielsweise kann immens beschleunigt werden, wenn täglich frischer Saft aus den Rüben und Blättern der Rote Bete getrunken wird. Gleichzeitig erhöht sich die Widerstandskraft des Organismus, woraufhin sich manche Beschwerden vollständig in Luft auflösen.[25]

Drei wichtige Detox-Lebensmittel: Äpfel – Birnen – Kartoffeln:
Apfel:
Die im Apfel enthaltenen Säuren stärken die Leber. Schadstoffe werden durch den hohen Pektingehalt neutralisiert.
Birnen:
Birnen besitzen eine relativ hohe Jodmenge. Dadurch regen sie den Stoffwechsel an. Zudem stimulieren Birnen die Darmtätigkeit und sind beim Abbau von Giftstoffen beteiligt.
Kartoffeln:
Das basische Gemüse regt die Nierentätigkeit an, entsorgt Fettsäuren und reduziert die Blutfettwerte.[26]

Natürliches Entgiftungsmittel:
Wie bei Infektionskrankheiten zeigt Vitamin C auch beim Einsatz gegen gesundheitsgefährdende Stoffe außergewöhnliche Ergebnisse. Das Wundermittel hilft bei Vergiftungen durch Alkohol, Schlafmittel, Tiergifte, Pilze ... .Es wirkt gegen Kohlenmonoxid, Strahlung und 46 verschiedene Toxine – darunter Arsen, Cadmium und Quecksilber.
Thomas E. Levy hat die einzelnen Schadstoffe und entsprechende Fallbeispiele übersichtlich in Gruppen geordnet. Dabei weist er auf bemerkenswerte Fähigkeiten des natürlichen Entgiftungsmittels hin: Vitamin C reagiert zum einen direkt mit den Giften und sorgt so für Linderung. Es bewirkt zum anderen oft eine vollständige Heilung der Vergiftung und schützt vor Langzeitschäden.[27]

Kapuzinerkresse aktivieren Entgiftungsstoffwechsel:
Kapuzinerkresse enthält Senfölverbindungen, die sich beim Verzehr durch einen scharfen Geschmack bemerkbar machen. Eine Studie zeigt nun, dass dieses Senföl antidiabetisch wirkt und die Enzyme des Entgiftungsstoffwechsels aktiviert.[28]

Zelolith:
generell gegen toxische Stoffe[29]

Bärlauch wirkt entgiftend:

---

[22] http://www.barbara-simonsohn.de/ananas.htm
[23] http://www.gesundtee.de/heilkraeuter/international/puerh.html
[24] Weber Heinz: Wirksamer Radikalenfänger-Zistus-Teekraut, in: Waerland dez. 2011, S. 30
[25] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/rote-bete.html
[26] Madaus-Broschüre zur Leber – Titel unbekannt, S. 11.
[27] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/natuerliches-heilen/redaktion/vitamin-c-der-heilungs-turbo-fuer-ihre-gesundheit-.html
[28] http://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/gesundheit-senfoele-aktivieren-entgiftungsprozesse-20161012205737
[29] https://www.youtube.com/watch?v=mb7acTlR9oA

Bärlauch ist sehr häufig Bestandteil von Entgiftungskuren. Entgiftend wirkt in ihm die Kombination aus Vitamin C, Chlorophyll, Schwefel und vielen weiteren bärlauchtypischen Pflanzenstoffen. Sie alle unterstützen die Ausleitung von Giftstoffen, Schwermetallen und Kanzerogenen.
In der Alternativmedizin nimmt der Bärlauch vor allem bei der Entgiftung nach Dr. Klinghardt einen grossen Stellenwert ein. In dem von dem deutschen Arzt entwickelten Protokoll kommt der Bärlauch in Kombination mit Koriander und Chlorella-Algen zur Entgiftung von Schwermetallen (und hier vor allem von Quecksilber) zum Einsatz.
Bärlauch kann laut Dr. Klinghardt Schwermetalle (und andere Giftstoffe) aus dem Bindegewebe lösen, so dass diese danach über die Niere ausgeschieden werden können. Chlorella-Algen lösen ebenfalls Giftstoffe und binden diese dann im Darm.
Bärlauch und Chlorella bilden quasi die Basistherapie zur Entgiftung nach Dr. Klinghardt. Erst wenn das Bindegewebe mit Bärlauch und Chlorella entgiftet wurde (was Jahre dauern kann), soll Koriander integriert werden, der wiederum das zentrale Nervensystem und sogar die Knochen entgiften können soll.
Die Entgiftungswirkung von Bärlauch wird mit jener von DMPS verglichen, einem Chelatbildner auf Schwefelbasis, der extra zur Entgiftung von Schwermetallen entwickelt wurde. Allerdings ist die Wirkung von Bärlauch sanfter, schonender und besser verträglich, dafür dauert eine Entgiftung mit Bärlauch auch länger. Kombiniert man den Bärlauch mit Chlorella-Algen, soll die entgiftende Wirkung gesteigert werden.
Klinghardt empfiehlt, rohen Bärlauch einzunehmen, z. B. 1 TL Bärlauchpesto oder aber 8 Tropfen einer Bärlauchtinktur und ca. 2 g Chlorella-Algen (entspricht ca. 5 Presslingen) – jeweils zu den Mahlzeiten.[30]

Knoblauch schützt die Leber:
Knoblauch wirkt auch dem Verschleiß der Leber entgegen, indem er deren Zellwände festigt und das Organ in seiner Entgiftungsfunktion unterstützt.
So kann die Knolle z. B. bei Schwermetallvergiftungen (Quecksilber, Kadmium) eingesetzt werden oder auch die negativen Folgen von Alkoholkonsum abmildern.[31]

Chlorophyll:
In unserem Körper reinigt Chlorophyll das Blut, unterstützt Leber und Nieren bei der Entgiftung, schützt den Körper vor dem hochgiftigen Dioxin, verringert die Zellentartung und vieles andere mehr.
Chlorophyll ist gemeinsam mit den ätherischen Ölen der Petersilie außerdem für die geruchsbindenden Eigenschaften der kleinen Gewürzpflanze verantwortlich. Wer nämlich regelmäßig Petersilie kaut, der erfreut seine Mitmenschen mit einem frischen Körpergeruch und einem angenehmen Atem.[32]

Holunderblüten-Tee:
Holunderblüten-Tee bringt Wärme in den Körper und fördert die Funktion der Schweißdrüsen.[33]

Flor Essence:
Eine ganz besondere Kräutermixtur, die durch das Wissen, das Beobachten und durch die Erfahrungen der Medizinmänner des Ojibwa Indianerstammes in Kanada entstanden ist, wird heute unter dem Namen Flor Essence angeboten. Flor Essence besteht aus den folgenden 8 Kräutern: Klettenwurzel, Nordamerikanische Ulmenrinde, Kleiner Wiesensauerampfer, Brunnenkresse, Kardobenediktenkraut, Rotklee, Braunalgeblüten und Rhabarberwurzel. Die Kräuter werden biologisch angebaut und sind Natur belassen. Gekauft werden können sie als Teebeutel oder als lose Teemischung und auch als trinkfertiges Konzentrat. Flor Essence soll die Fähigkeit besitzen, die Gifte im Körper und zwar ***aus dem Fett*** und dem Bindegewebe, zu sammeln, unschädlich zu machen und auszuscheiden. Die Entgiftung des Körpers soll lebensverlängernd wirken und Schmerzen lindern. Tumore sollen positiv beeinflusst und verändert werden können. Flor Essence wird deshalb bei verschiedenen Krebserkrankungen empfohlen. Auch gegen Diabetes, Parkinson, Rheuma und Asthma, Allergien und Arthritis kann Flor Essence eingenommen werden. Flor Essence wirkt außerdem Blut aufbauend, unterstützt die Darmflora und stärkt das Immunsystem. Wichtig ist eine regelmäßige Einnahme, die morgens und abends erfolgen sollte. Die genaue Anwendung des Kräutertees und seiner Zubereitung steht

[30] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/baerlauch.html
[31] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/knoblauch.html
[32] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/petersilie.html
[33] Bio, 6/2009, 14

auf der Packungsbeilage. Die Einnahme des Kräutertranks kann zu Beginn ein Schwächegefühl und eine leichte Müdigkeit auslösen, führt aber dann relativ schnell zu körperlichem Wohlbefinden. Da die Wirkung bereits nach wenigen Wochen oder auch erst nach Monaten zu spüren sein kann, sollte die Dosierung individuell vorgenommen werden. [34]

[34] www.medi-infos.de