Lebens|t|räume Magazin & medizin & bewusstsein • Kongress und Seminare • Ausgabe Februar 2022

EUR 6,00

Lebens|t|räume

Das Magazin für Gesundheit und Bewusstsein

medizinundbewusstsein
Kongress & Seminare

Februar
2022

In dieser Ausgabe:

Energiemedizin Wasser und Gesundheit

Brigitte Papenfuß/
Ralf Mooren:

Energiemedizin der Seele

Frithjof Krepp:

Vom Geheimnis der Lebensenergie

Dr. Alexandra
Kleeberg:

Corona ist (k)ein Elefant

D 42916 • ISSN 2511-4328 (Lebens-t-räume)

Entschlacken und wohlfühlen

Dr. Alfred Gruber

Lustlos, müde, abgespannt? Das muss nicht sein. Entgifte deinen Körper und du wirst dich sofort besser fühlen.

Dein Körper ruft im Grunde nach Hilfe, denn er ist in einem Notzustand. Was ihn in diese Lage bringt, ist der moderne Lebenswandel: Einseitige Ernährung, Stress, Elektrosmog, allgegenwärtige Mobilität und viele Einflussfaktoren mehr. Er verschlackt, das heisst, er übersäuert und muss zwangsläufig viele Toxine einlagern. Dein Körper ist all diesen Belastungen ausgesetzt und kennt sich nicht mehr aus. – Zeit, zu entschlacken!

Ich empfehle, einmal jährlich eine umfangreiche Entgiftung und Entschlackung durchzuführen und während des Jahres darauf zu achten, dass der Körper genügend Möglichkeiten findet, sich laufend seines Ballastes zu entledigen. Es reicht, wenn du dabei in deinem Alltag an folgende Punkte denkst: entsäuern, Basen und Vitalstoffe auffüllen, Bewegung und Regenerationszeiten einplanen und den Darm fit halten.

Was sind Lösungen?

Entschlacken und Entsäuern, Basen- und Vitalstoffe wie z. B. die Vitamine C und D (Sonnen-Hormon) regelmässig auffüllen, stille Entzündungen im Körper beseitigen, Bewegung, ausreichende Regeneration.

Beim Entschlacken werden Säuren und Einlagerungen im Körper entfernt, Organe werden unter anderem von Schwermetallen und synthetischer Chemie (z. B. Medikamentenrückstände) entlastet. Während dieser Zeit empfiehlt es sich besonders, die körpereigenen Vitalstoff-Depots aufzufüllen. Vitamin D, Mineralien, sekundäre Pflanzenwirkstoffe und vieles mehr gehören dann auf den Tagesplan. Entscheidend ist aber eine vitale Ernährung mit frischen Bioprodukten.

Eine Entschlackungskur ist eine einfache, aber trotzdem anspruchsvolle Zeit für deinen Körper. Aus diesem Grund ist es wichtig, sich anzuschauen, was der Körper während dieser Umstellungszeit braucht. Vor allem aber sollten wir die gesundheitsschädigende Wirkung von Schlacke und Säure kennen.

Definieren wir zuerst: Was ist Schlacke überhaupt?

Grundsätzlich ist Schlacke immer etwas, was aus dem Körper wieder ausgeleitet werden sollte. Das heisst aber nicht, dass alles, was im Körper am falschen Ort gelagert wird, gleich Schlacke ist! Schlacken können ganz unterschiedliche Stoffe sein. Die Alternativmedizin definiert Schlacke als die vom Körper neutralisierten und meist im Gewebe eingelagerten Neutralsalze.

Viele dieser Stoffe werden in unserem Bindegewebe eingelagert. Aber auch in Blutgefässen sind sie vorzufinden, dort etwa in Form von oxidiertem Cholesterin. Diese Form wird Arteriosklerose genannt und hat oft Herz- und Gehirnschlaganfälle zur Folge. Weitere typische Schlackerückstände finden wir als Steine in Blase, Niere oder Galle. Zu dieser Gattung der Schlacken gehören aber auch die Harnsäurekristalle, die typischerweise zu Gicht und Nieren-steinen führen. Wenn du nach einer durchzechten Nacht in der Früh steife Fingerglieder, einen steifen Rücken und steife Gelenke hast, ist das ebenfalls ein Zeichen von eingelagerter Schlacke in Form von zu viel Säure.

Schlacke sind alle Stoffwechselabfallprodukte und in den Körper eingetretene Toxine, die der Körper nicht oder nur schlecht selber loswerden kann. Er lagert sie meistens ein uns das belastet den gesamten Organismus.

Verschlackung entsteht durch Säure

Viele Gründe führen zu Schlacke: zu viel oder zu wenig Bewegung, zu viel Elektrosmog, zu viel Stress, zu viel Leistungsdruck, Mobbing, seelische Disharmonien und vieles mehr. Ein Hauptgrund ist aber auf jeden Fall die falsche Ernährung. Allein mit der Optimierung der Kost kann die Entschlackung, die Regulierung von Säure-Base und die toxische Entlastung für den Körper überaus effektiv bewerkstelligt werden. Eine schlechte Ernährung belastet alle Verdauungs- und Ausleitungsorgane (Magen, Darm, Nieren, Leber). Durch diese Schwächung reduziert sich die Fähigkeit des Körpers, seine Schlacken selbstständig auszuscheiden.

Verschlackende Ernährung

Wenn wir uns die Klassische Ernährungspyramide ansehen, finden wir oben in der Spitze Schlacke und Säure bildende Nahrung, unten – wo es gesund ist – entschlackende und basische Nahrung. Dabei muss die Nahrung selbst gar nicht basisch sein, sie muss nur den Körper zur Basenbildung befähigen. Leider wird heute durch modernste industrielle Verarbeitung vielen lebendigen, basischen und gesunden Lebensmitteln ihre Tauglichkeit zur Basenbildung und Entschlackung geraubt. So sind Karotten aus der Dose, Kartoffeln als Pommes, aber auch „gesunder" Saft aus der Tüte definitiv Säure bildend. Moderne, vorgefertigte Nahrung enthält fast immer Säure, Schlacke und andere Belastungen wie Aluminium, Weichmacher, Bindemittel oder Geschmacksverstärker.

Säuren im Körper sollten neutralisiert werden. Dieser Vorgang gelingt am besten mit viel Basenzufuhr. Mögliche Mittel hierfür sind Basentees, Basenbäder, naturbelassene Ernährung oder auch sogenannte Vitalpflaster, die Säure ausleiten.

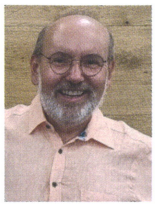
Schlacken belasten den gesamten Organismus

Der Körper hat nur eine einzige Möglichkeit zu reagieren: Er muss die Schlacken, die er nicht über die Nieren, den Darm oder die Haut ausscheiden kann, im Körper deponieren. Diese Depots haben dann eine gleichsam „ätzende" Eigenschaft und greifen typischerweise Blutgefässe und Organe an. Wichtig ist, dass man sie gezielt neutralisiert, denn der Körper kann sie nicht auf andere Art und Weise loswerden. „Säure neutralisieren" geschieht durch Basenzufuhr und Säureausleitung. Ein probates Mittel dazu sind Basenbäder und Bambus-Vitalpflaster auf den Fusssohlen. Eine gründlich durchgeführte Entschlackungskur bringt besseren Schlaf, mehr Energie und löst typische Zivilisationserkrankungen auf!

Die Eckpfeiler einer guten Entschlackungskur

Damit eine Entschlackungskur ihre Wirkung zeigen kann, sollte sie mit einer geeigneten Ernährung einhergehen. Ganz einfach ist eine Ernährungsoptimierung in der heutigen Zeit allerdings nicht immer: Vielfach mangelt es an der Vitalität von Lebensmitteln oder schlicht an der Zeit für die Herstellung gesunder Speisen – die Zutaten müssen schliesslich eingekauft, gelagert und gekocht werden. Eine gute Möglichkeit, den Speiseplan mit den richtigen Zutaten zu vervollständigen, sind deshalb optimierte Nahrungsergänzungen.

Für eine gesunde Entschlackungskurempfehle ich folgende Zutaten: Basentees für die Säure-Basen-Regulation, Vitamin D3 für alle Stoffwechseloptimierungen, Kräuterextrakte wie Kurkuma zur Entzündungsregulation, Basenbäder und Vitalpflaster zur Entschlackung und Entsäuerung und zur Regulation des Energieausgleiches.



Ihr Dr. Alfred Gruber
www.i-like.com