

Der Naturrhythmus unterstützt die innere Reinigung im Frühling ganz besonders. Um den 5. Februar geht es los. Da übernimmt der Lebermeridian die Herrschaft über unser Energiesystem und steuert in Richtung entgiften, entschlacken, loslassen. Unterstützen Sie ihn dabei jetzt mit sanften Mitteln aus der Natur! Von Dr. Doris Ehrenberger

Zumindest einmal im Jahr, genau in der Zeit, die früher als die klassische Fastenzeit zwischen Fasching und Ostern galt, ist es für den Organismus besonders leicht zu entgiften. Nicht ohne Grund spricht man vom "inneren Frühjahrsputz", kurz bevor sich die neue Lebenskraft im Frühling voll entfalten kann. Bei den Chinesen und ihrem traditionellen Medizinsystem, ist das Datum sogar noch exakter festgelegt und richtet sich nach dem Zeitpunkt um den 5. Februar, wenn der Lebermeridian für 2 Monate die Herrschaft über unser Energiesystem übernimmt. Man spricht von einem "schnurrenden Puls", den chinesische Ärzte mit der Pulsdiagnose am Handgelenk deutlich spüren können. Bei allen Menschen. Interessant, oder?

Was ist nötig, um jetzt Altes, Unbrauchbares, Belastendes loszuwerden, um Neuem, Gesundem Platz zu machen? Man spricht von "Entsäuern", von "Leber entgiften", "Entschlacken" und meint damit die gezielte Unterstützung der mit Stoffwechselendprodukten und Um-

weltgiften belasteten Systeme. Dazu zählen ganz besonders das Bindegewebe, die vorübergehende "Mülldeponie" des Körpers, die Leber, das Hauptentgiftungsorgan, und der Darm, eine weitere Sammelstelle für Altes, Unbrauchbares.

Die Natur lässt genau das wachsen, was jetzt bei der Entgiftung und Entschlackung unterstützt: Brennnessel, Löwenzahn und Bärlauch sind die klassischen Helfer bei Frühjahrskuren. Alle leicht bitteren Heil- und Küchenkräuter, frisch als Salat, zum Salat, als Saft gepresst oder als Tee, alles was aus der Erde emporschießt, Keimlinge, Sprossen, alles Grüne, sind ideal im Frühling. Auch Jiaogulan, das Kraut der Unsterblichkeit, Anti-Stressmittel mit vielen hervorragenden Wirkungen, als Blatt frisch gegessen, als Tee genossen oder als Kapseln ergänzend eingenommen, leitet Hitze aus, entgiftet, entschlackt, stärkt die Leber und baut Qi auf. Damit kann man der Frühjahrsmüdigkeit entgehen, die auch jetzt Saison hat und ein Zeichen dafür ist, dass

man in diesen Tagen entgiften sollte, damit sich die Lebenskraft neu entfalten kann.

Wer den bitteren Frischkräutern huldigt, sollte gleichzeitig stets für den nötigen energetischen Ausgleich sorgen. Wurzelgemüse wie rote Rübe, Kartoffeln, Karotten, Petersilienwurzel (bei Sellerie müssen Allergiker sehr aufpassen) sind dafür bestens geeignet. Als Frischsäfte, aber auch als Gemüsesuppe gekocht, püriert, als gedämpftes Gemüse oder als Salat sind sie der weitere Eckpfeiler bei der Ernährung im Frühling. Sie sind zum Ausgleich wichtig, denn alles Bittere ist energetisch kalt. Zum Ausleiten ist das ideal, doch wenn man es damit übertreibt, können die Verdauungsorgane, vor allem bei bestimmten Konstitutionstypen, in Mitleidenschaft gezogen werden. Frauen sind von Natur aus mehr im "Yin" und anfälliger für Kälte. Eine weitere wichtige Ergänzung zu den bitteren, kühlenden Frühlingskräutern sind warme Mahlzeiten, insbesondere Suppen, und die vielen wärmenden Gewürze

wie Zimt, Curcuma, Curry, Sternanis, Muskatnuss, Koriander, Pfeffer, Ingwer, Kümmel usw..

Entsäuerung

Alle bisher genannten Kräuter, Salate. Gewürze und fast alle Gemüse sind basisch, also mineralstoffreich und helfen bei der Entsäuerung des Bindegewebes. Vor allem Kalzium, Magnesium und Kalium werden dem Körper zur Verfügung gestellt, der damit Entsäuerung einleiten und Basenreserven aufbauen kann. Auch Obst ist basisch, obwohl man es doch oft eher für säurebildend hält. Doch das täuscht. So werden etwa aus der Zitrone im Darm Basen gewonnen, während die Säuren als Kohlendioxid einfach abgeatmet werden. Diese Basen haben noch dazu den entscheidenden Vorteil, eben erst im Darm und nicht schon im Magen zur Verfügung zu stehen. Dadurch bleibt die Magensäure unbeeinflusst und das ist gut so. Die Natur ist intelligenter als viele Basenpulver-Hersteller. Mit den meist angebotenen Basenpulvern aus Carbonaten neutralisiert man die Magensäure. Die Folge ist genau das Gegenteil dessen, was man beabsichtigt. Statt die Mineralstoffversorgung zu verbessern, verschlechtert man sie nachhaltig. Denn abgesehen davon, dass Carbonate nur zu 5 % aufnehmbar sind, bedingt eine Neutralisierung der Magensäure eine schlechtere Kalziumverwertung. Denn um aufgenommen werden zu können, muss das Kalzium prinzipiell erst durch die Magensäure aktiviert (ionisiert) werden. Geschieht das nicht in ausreichendem Maß, scheidet man das Kalzium wieder aus. Zusätzlich schadet die Reduktion der Magensäure der gesamten Verdauung. Mangelhaft Verdautes verschlackt den Darm und behindert wiederum die Mineralstoffaufnahme. Ein Blick auf das Etikett genügt, um herauszufinden, ob Carbonate in einem Basenpulver oder Mineralstoffpräparat enthalten sind! Findet man dort hingegen Citrate angeführt, dann ist das ein gutes Zeichen. Citrate werden wie Obst verstoffwechselt. Die Magensäure bleibt unberührt, die Säuren werden abgeatmet, die Basen erst im Darm verwertet. Mit solchen Basenpulvern lässt sich auch über einen kurmäßig sinnvollen Zeitraum von etwa drei bis sechs Monaten eine gezielte Re-Mineralisierung des Körpers durchführen. Das kommt den Knochen zu gute, aber auch den Muskeln, den Nerven und vielen anderen Systemen, die unter Mangel an basischen Mineralstoffen leiden. Denn dafür reicht Ernährungsumstellung allein nicht aus. Ein besonderer Tipp zur Normalisierung reduzierter Magensäure ist übrigens Buntnesselextrakt.

Heilfasten

Heilfasten nach Buchinger ist eine bewährte Methode der Bindegewebsund Leberreinigung. Dennoch ist für manche unvorstellbar, dass man tatsächlich tagelang ohne Essen auskommt, sich dabei – nach einer mehr oder weniger schweren Startphase – pudelwohl fühlen kann und am Ende der Fastenzeit energiegeladen und strahlenden Auges (als unmittelbare Folge der Leberreinigung) Bäume



Foto: www.istockphoto.com

ausreißen könnte. Und das trotz hungern? Ja, es funktioniert. Im Zuge des Fastens verschwinden viele gesundheitliche Probleme ganz von selbst. Wenn übrigens aufgrund der massiven Entgiftung Kopfschmerzen oder Benommenheit auftreten, dann helfen neben den bewährten Basensuppen auch Basenpulver aus Citraten und ganz besonders Vulkanmineral, eine Art Heilerde, Entgiftungssymptome zu lindern. Wenn man es zum ersten Mal macht, ist Heilfasten nicht ohne Begleitung anzuraten. Es ist außerdem nicht für jede Konstitution geeignet. Wer eher unter Kältesymptomatik, morgendlicher Niedergeschlagenheit, schwacher Verdauung, Wasseransammlungen (Cellulite), weicherem Stuhl, Neigung zum Grübeln und anderen in der chinesischen Medizin als Qi-Mangel und Milzschwäche bezeichneten Symptomen leidet, sollte Hungern vermeiden.

Vulkanmineral & Co

Nicht ganz so tiefgreifend aber auch effektiv ist die Leberreinigung mit diversen Natursubstanzen wie Vulkanmineral, Curcuma, rote Rübe und der natürlichen Schwefelverbindung MSM. Vulkanmineral ist eine Art Heilerde, die den Körper nur durchwandert ohne aufgenommen zu werden. Gleich einem Staubsauger zieht sie Gifte im Verdauungstrakt an, bindet sie und führt sie ab. Dabei ist es egal, ob es sich um Gifte aus Gärung, Fäulnis, Pilzen oder Viren handelt oder um besonders hartnäckige Umweltgifte wie etwa Schwermetalle, Insektizide, Pestizide, Herbizide usw. Umweltgifte sind besonders belastend, da sie nicht sofort wieder ausgeschieden werden, sondern in Bindegewebe und Fettdepots des Körpers wandern und zu schweren gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen können.

Die ideale Kombination zum Vulkanmineral ist das indische Gewürz Curcuma, die Gelbwurz. In höherer Dosierung (Kapselform), fördert sie massiv den Gallenfluss, der in der Leber gebildet wird. Außerdem stärkt Curcuma bei Qi-Mangel und Milzschwäche und ist eine Alternative zum bzw. ergänzend günstig beim

Curcuma schwemmt Giftstoffe aus der Leber aus. Sie werden in der Gallenblase zunächst gesammelt oder gelangen, wenn die Gallenblase entfernt wurde, sofort in den Darm. Dort werden sie vom Vulkanmineral aufgesaugt und schließlich ausgeschieden. Nimmt man zusätzlich MSM, dann kann man dadurch wie mit roter Rübe die Leber stärken. MSM hat aber außerdem die Fähigkeit, diverse chemische Substanzen sogar im Gehirn zu erreichen und zu entgiften Selbst Schwermetalldepots können langsam gelöst werden. Es treten dabei keine Nebenwirkungen auf, wie das bei der beliebten Chlorella Alge schon der Fall sein kann. Die kurmäßig ein bis zwei Monate empfohlene Kombination von Vulkanmineral, Curcuma, roter Rübe und MSM ist leicht im Alltag durchführbar. Sie bietet viele Antioxidantien und ist reich an positiven Nebenwirkungen. Etwa können Gelenkschmerzen, allergische Reaktionen, Magen- und Darmprobleme gelindert werden.

Zusatzmaßnahmen wie ein Leberwickel zu Mittag und leichte Kost sind günstig. Für den Leberwickel, den man von Fastenkuren her kennt, legt man sich mittags ins Bett. Ein feuchtes Tuch auf die Lebergegend legen und warm einpacken. Ein Uhr mittags ist der ideale Zeitpunkt dafür,



Foto: www.istockphoto.com

weil hier die Leber von der Organuhr her ihre Minimalzeit hat und für diese Maßnahme besonders dankbar ist. Im Liegen kann sich die Leber am besten regenerieren. Die Emotion Ärger - egal ob heiß (Wut, Zorn) oder kalt (Frustration) schadet der Leber am meisten. Treten häufig ärgerliche Gedanken auf, ist das ein Zeichen für eine schwache oder blockierte Leberenergie, sagen die Chinesen. Auch unserem Denken ist das nicht fern, fragen wir uns doch auch, was einem verärgerten Menschen "über die Leber gelaufen ist" und sprechen von "sauer sein" (der saure Geschmack ist in der chinesischen Medizin der Leber zugeordnet). Lachen, liebevolle Gedanken und Bewegung heben die Blockade am schnellsten wieder auf und bringen die Lebensenergie Qi wieder in Fluss.

Leberreinigung nach Hulda Clark

Die Vulkanmineral Kombinationskur eignet sich auch vor oder zwischen einzelnen Durchgängen der Leberund Gallenreinigung nach Hulda Clark oder Andreas Moritz. Kernstück beider Reinigungsmethoden ist die Einnahme von Bittersalz, Orangen- oder Grapefruitsaft und Olivenöl nach genauer Anweisung. Oft braucht es aber doch therapeutischer Begleitung, damit man wirklich hunderte, in allen Farben schillernde Gallensteine auf einmal los wird. Sie lösen sich aus der Leber und verlassen den Körper schnell und mühelos. Richtig spektakulär kann das sein!

Aminosäuren pro Glutathion

Eine simple, sehr effektive und sehr einfache Möglichkeit umfassender Entgiftung bieten Aminosäuren. Speziell 5 Aminosäuren sind hier zu nennen. Es sind jene, die als wichtigste Bausteine zur Bildung von Glutathion in der Zelle gelten: L-Glutamin, L-Cystein, L-Arginin, L-Glycin und Alphaliponsäure. Glutathion ist das wichtigste Antioxidans in der Zelle. Da aerobe Energiegewinnung mit der Entstehung von Freien Radikalen verbunden ist, schaltet die Zelle bei Mangel an Antioxidantien auf Gärungsstoffwechsel um. Mit dem Nachteil, 15 mal weniger Energie zu gewinnen und dem nicht ungefährlichen Nebeneffekt der ständigen Zellteilung. Die Folgen sind: Müdigkeit, Infektanfälligkeit, Verschlackung und Symptome, die mit einer Reihe typischer Zivilisationserkrankungen in Zusammenhang stehen. Führt man die genannten Aminosäuren gezielt zu, entschlackt man automatisch, weil die Voraussetzung für effektive aerobe Energiegewinnung geschaffen wurde.

Yucca-Baobab Darmreinigung

Auch der Darm ist eine Reinigung wert. Vielleicht sogar im Zuge oder vor bzw. nach einer Leberreinigung. Dabei wird neben dem Lösen von Darmschlacken auch immer eine ausgleichende, regulierende Wirkung auf den Darm angestrebt. Unter den Natursubstanzen ist dafür die Yucca Pflanze in Kombination mit der indischen Drei-Früchte-Mischung "Triphala" besonders geeignet. Yucca Extrakt ist reich an seifenähnlichen Stoffen, den Saponinen. Sie lösen alte Ablagerungen von den Darmwän-

den. Triphala ist extrem bitter, wirkt entzündungshemmend, verdauungsfördernd und gleicht den Darm aus, reguliert ihn und ist dabei für jeden Konstitutionstyp geeignet.

Gelöste Darmschlacken müssen gebunden werden. Am besten bewerkstelligt das Baobab, ein afrikanisches Fruchtpulver. Es bietet mehr als andere Ballaststoffe. Baobab ist reich an Vitamin C. Kalzium sowie Antioxidantien und wirkt ebenso ausgleichend und regulierend auf die Darmfunktionen. Baobab hilft bei Durchfall, Entzündung, Verstopfung und sogar bei grippalen Infekten, weil es Fieber senkt. Außerdem ist es äußerst förderlich für die Darmflora. sind doch Ballaststoffe das Futter für die etwa 700 g Darmbakterien, die für gute Verdauung, ein gesundes Darmmilieu und stabiles Immunsystem sorgen. Übrigens gehört zu einer richtigen Kur für den Darm auch eine gezielte "Symbioselenkung", womit eine Neubesiedelung mit geeigneten Darmbakterien gemeint ist. Geeignet sind solche Stämme "freundlicher" Darmbakterien, die all das können, was Darmbakterien bieten sollten: Unterstützung der Verdauung, Enzymbildung, Aktivität gegen krankmachende Bakterien und Pilze, Produktion des körpereigenen Antibiotikums "Acidophilin". All das bewerkstelligen Laktobazillen eines Acidophillus-Stammes, der schon seit 1925 erforscht wird und mit vielen Studien belegt ist (Laktobac Darmbakterien).

Als Kur angewendet, ist begleitend auch noch Grapefruitkernextrakt sinnvoll. Die bitteren Bioflavonoide des echten Grapefruitkernextrakts helfen den Gefäßen, insbesondere bei Venenproblemen, sie fördern die Fettverbrennung und bekämpfen Fehlbesiedelungen im Darm. Ihre Bitterstoffe sind günstig für Leberentgiftung und Verdauung.

>

Mehr zu den genannten Natursubstanzen und den daraus konzipierten Kuren erfahren Sie unter

 $\underline{www.naturundtherapie.at}.$