Kapitel 8: Die Entgiftung

und die zwölf Runden der Toxämie

Entgiftung ist die natürliche Fähigkeit des Körpers, sich selbst von Giftstoffen und Abfallstoffen zu reinigen, die durch Verdauung, Stoffwechsel, Atmung, Bewegung, Gewebe- und Zellregeneration, die Einwirkung von freien Radikalen *(S. 60-65)* und die Umwelt entstehen.

Unser Körper reinigt sich ständig auf 12 verschiedenen Ebenen:

• **Auf zellulärer Ebene von Makrophagen**, *(S.83)*, - "Reinigungs"-Zellen in allen spezifischen Geweben und Organen, einschließlich Blutzellen. Ihre Funktion besteht darin, Abfallprodukte und Krankheitserreger, einschließlich abgestorbener Zellen, zu absorbieren und zu assimilieren.

• **Aus der Tätigkeit der Leber**, *(S.104)*, die nicht nur für den Stoffwechsel aller Nährstoffe verantwortlich ist, sondern auch für die Umwandlung dieser Stoffe in nützliche Elemente für den Körper. Dazu gehört die Entsorgung ihrer schädlichen Metaboliten, einschließlich Xenobiotika (giftige Toxine) und Abfallmetaboliten aus der Aktivität von Hormonen. Die Leber steuert die Entgiftung des Körpers durch die Synthese und Aktivierung verschiedener Ebenen von entgiftenden (Leber-)Enzymen, die Giftstoffe, einschließlich Bilirubin aus altem Blut, neutralisieren und abbauen und auch helfen, sie effektiv über Urin, Schweiß und Kot zu entfernen.

• **Durch die entgiftende Funktion der Gallenblase**, *(S.108)* , die die Synthese entgiftender Enzyme in der Leber unterstützt, werden Abfallcholesterin, Bilirubin und toxische Metaboliten der Gallensäuren eliminiert.

• **Durch die Aktivität der Milz**, *(S.121)*, die das alte Blut reinigt und die Produktion von Immunzellen anregt.

• **Durch das Lymphsystem**, *(S.84)*, wo hauptsächlich Immunzellen zirkulieren, die beim Eindringen von Krankheitserregern die Immunabwehr aktivieren oder Entzündungen durch freie Radikale, *(S. 60)*, Toxine und toxische Stoffwechselprodukte verhindern.

• **Durch den Dünndarm**, *(S.82,115,119)*, der bei der Verdauung das Reine vom Unreinen trennt. Der Dünndarm und die Darmflora sind am anfälligsten für Bedingungen einer erhöhten Bildung freier Radikale, die durch Strahlung und sogar ultraviolette Sonnenstrahlung stimuliert werden. *(S.61)*

• **Durch eingeatmeten Sauerstoff**, *(S.45,74,92,132,135)*, der überschüssige Säuren im Blut neutralisiert, die das pH-Gleichgewicht im Körper stören und die Wirkung freier Radikale verstärken können.

• **Durch die Nieren**, *(S.95)*, die als "Filter" des Blutes dienen. Reinigung und Ausscheidung von Abfallprodukten des Stoffwechsels über den Urin: **stickstoffhaltige Abfälle** aus dem Abbau von Proteinen in Form von Harnstoff; **Harnsäure**, die beim Stoffwechsel von Nukleinsäuren (Purinen) freigesetzt wird; **Kreatinin** aus der täglichen Muskelaktivität; absorbieren und neutralisieren überschüssiges **Bikarbonat**, *(S.73)*, das während der Atmung und anderen Stoffwechselaktivitäten gebildet wird.

• **Durch Hämoglobin**, *(S.92,136,141)*, das hilft, überschüssiges Kohlendioxid *(S.31,74,127)*, das durch den Stoffwechsel von Fetten, Kohlenhydraten und Aminosäuren als schädliches Abgas entsteht, zu entsorgen.

• **Durch Antioxidantien**, *(S.62,82)*, die freie Radikale und Giftstoffe neutralisieren, die durch Stoffwechsel und andere Aktivitäten entstehen *(S.64-65)* oder über Luft, Wasser, Nahrung oder über die Haut in den Körper gelangen .

• **Über das Ausscheidungssystem**, *(S.101,139)*, das Abfallstoffe (ausgeschieden durch den Dickdarm) und Flüssigkeiten (Urin, Schweiß) entfernt.

• **Durch die Haut**, *(S.81)*, die die wichtigste Schutzbarriere gegen äußere Verunreinigungen, Bakterien und Viren ist. Die Haut neutralisiert auch körpereigene (innere) Schlacken und toxische Stoffwechselprodukte, die bei guter Durchblutung und Stoffwechsel über die Schweißdrüsen und Poren ausgeschieden werden. Beim langsamen Stoffwechsel lagern sich Giftstoffe in den tiefen Fettschichten der Epidermis ab und bilden Cellulite-Zellen. *(str.29,55,57-58,149)*

ANZEICHEN FÜR EINE GESTÖRTE NATÜRLICHE ENTGIFTUNG IM KÖRPER:

• eingeschränkter und unzureichender Stuhlgang, Verstopfung, Durchfall, Hämorrhoiden,
• Ansammlung von überschüssigen Ringen und Fett (besonders im Bauch),
• Magen-Darm-Störungen, aufgeblähter Bauch, Schweregefühl, Sodbrennen,
• Schwellungen in den Gliedmaßen, schwere und geschwollene Füße, schmerzhafte und harte Waden,
• Auftreten von Cellulite, Orange und harter Haut an den Oberschenkeln und Hüften,
• Auftreten von systemischen Schmerzen in Gelenken, Rücken, Nacken und unterem Rücken (Auftreten von Spitzen),
• häufige Kopfschmerzen, Reizbarkeit, Müdigkeit, Depression.

Quellen von Schadstoffen und toxischen Metaboliten im Körper:

Wenn sich Abfallprodukte, die in unserem Blut in Spuren vorhanden sein müssen oder völlig fehlen, in unserem Körper ablagern, entsteht ein Verschmutzungszustand, der als Toxämie bezeichnet wird. Dieser Prozess beginnt sich fast unmerklich zu entwickeln, ist aber immer mit Müdigkeit und Reizung verbunden. Toxämie kann durch verschiedene Ursachen verursacht werden, die den natürlichen Entgiftungsprozess stören:

• destruktive Emotionen und Demotivation; *(S.12,21,33,47-48,57-58,112,148,159)*
• Chemikalien, die mit den täglich verwendeten Lebensmitteln, Wasser, Kosmetika geliefert werden;
• Bewegungsmangel, unregelmäßiger oder stressiger Lebensstil, der den natürlichen Rhythmus unseres Körpers stört und die Produktion von freien Radikalen und Toxinen verstärkt; *(S.64-65)*
• systemisches Überessen und übermäßiger Alkoholkonsum, die zu einer Stagnation der Milzenergie *(S.121)* führen und die Leberfunktion beeinträchtigen; *(S.104)*
• systemische Einnahme von Arzneimitteln, die während ihres Stoffwechsels große Mengen an Giftmüll produzieren;
• unausgewogene Ernährung, giftige Ernährung. *(S. 79,127,160,143,165)*

INTOXIKATION oder SCHADEN DURCH IGNORANZ

Intoxikation ist eine allmähliche Vergiftung des Körpers, die tödliche Schäden an Körper, Geist und Psyche verursacht.
Wenn wir danach streben, unser gesundes Gleichgewicht wiederherzustellen, greifen wir zu einer Vielzahl von Methoden, die wir auch gleichzeitig anwenden, mit dem Gedanken, dass wir umso sicherer und schneller zum gewünschten Ergebnis kommen. Während wir zum Beispiel in Behandlung sind, beschließen wir, ihm mit wundersamen Kräutern und Nahrungsergänzungsmitteln zu "helfen", ohne uns mit der Packungsbeilage und der Wirkung der Medikamente, die wir einnehmen, vertraut zu machen. Ein anderes Mal entscheiden wir uns, zu "entgiften" und übersehen, dass Entschlackungskuren, Hunger, Diäten und Methoden zum "Fettschmelzen" eine große Menge an Giftstoffen ins Blut freisetzen. Die meisten Toxine, einschließlich Metaboliten von: toxischer Galle, Medikamenten, Steroidhormonen (einschließlich Sexual- und Emotionshormonen) werden durch ein entgiftendes Enzym (CYP3A4) eliminiert, das von der Leber produziert wird. Die meisten Medikamente verwenden dieses Enzym, um ihre beabsichtigte physiologische Wirkung zu erzielen. Auch einige Kräuter, Gewürze und Früchte haben eine blockierende oder aktivierende Wirkung auf die Rezeptoren dieses Enzyms, wodurch die Giftstoffe lange im Blut zirkulieren und in Fettgewebe, Dickdarm, Lymphe und Leber adsorbiert werden können. Weit verbreitete Medikamente, Gewürze, Vitamine, Nahrungsergänzungsmittel und harmlose Kräuter können uns einen schlechten Scherz machen, wenn wir sie uninformiert und in unangemessener Kombination mit Behandlungen oder Diäten anwenden: schwarzer Pfeffer, Grapefruit, Backsoda, Baldrian, Johanniskraut, Mariendistel, Brennnessel, Ginkgo biloba, Kaffee, Salz, Statine, Kalziumkanalblocker, Tabletten gegen Bluthochdruck, Blutzucker, Harnsäure, fetthaltige Vitamine: A, E, D, etc. . Inkonsistente Arzneimittelwechselwirkungen werden oft subjektiv als medizinischer Fehler definiert. Wir sind es gewohnt, das Gegebene automatisch zu akzeptieren und verantwortungslos zu nutzen, ohne zu versuchen, ihr Wesen zu kennen. Auf diese Weise erlauben wir Unwissenheit, die dunkle Seite unseres Lebens zu nähren und die zerstörerische Energie in unserem Körper freizusetzen. *(S.29,34,62,111,190,193))*

Hinweise auf eine gestörte Entgiftung und Kontamination des Körpers (Toxämie)

BLUTINDIKATOREN FÜR TOXÄMIE::

- **hoher Cholesterinspiegel** - über 5,2 mmol / L - ein Indikator für einen gestörten Fettstoffwechsel *(S.12,43,111,169)*
- **hohe Harnsäure** - über 430 µmol / L - Indikator für toxische / säurebildende Ernährung, beeinträchtigte Tagesabläufe und / oder Nierenfunktion, *(S.47-48,53,62,64,74,95-99,127,143,165,169)*
- **erhöhtes Bilirubin** - über 21 µmol/l - Indikator für erhöhte Toxizität in der Leber durch verstopfte Gallenwege (Cholestase), toxische Galle, *(S.111)*
- **Harnstoff** - über 8,2 mmol / L - ein Indikator für den Proteinabbau (Muskelgewebe); *(S.34,53,61,73)*
- erhöhtes **Kreatinin** - bis und über 120 µmol / L - ein Indikator für Schwierigkeiten in den Nieren, das Blut von Abfallproteinen zu filtern (zu reinigen), *(S.73,77,95,127)*
- erhöhte **Leberenzyme**: alkalische Phosphatase, ASAT, ALAT, GGT - Indikatoren für Hepatotoxizität, oft aufgrund erhöhter Aufnahme und / oder Retention von Natrium und Bicarbonat, beeinträchtigter Gallen- und Leberschutz, *(S.35,74,79,104-106,109,127,129,131,169)*
- **andere Blutindikatoren für erhöhte Toxizität** im Körper und verminderten Immunschutz: Triglyceride, C-reaktives Protein, Laktatdehydrogenase, Cortisol, Albumin, Eisen, Natrium, Chloride, Lymphozyten, Leukozyten, Neutrophile usw..*(S.33,51,63,78,92,111,112,136,190)*

Wenn unser Körper von so vielen toxischen Quellen angegriffen wird und wir diesem Verschmutzungsprozess keine Aufmerksamkeit schenken, beginnt seine natürliche Fähigkeit zur Selbstreinigung nachzulassen. *(S. 55)* Mit der weiteren Zyklizität der Toxämie entstehen Krankheiten. Toxämie ist in erster Linie mit der Freisetzung von zerstörerischer Energie verbunden, die während verschiedener Jahreszeiten unterschiedliche charakteristische Manifestationen aufweist. *(S.21,57-58,94)*