

Die ganzheitliche Entgiftungskur

Eine Entgiftungskur ist in vielen Situationen sinnvoll. Bei chronischen Krankheiten etwa kann immer auch von einer Giftbelastung ausgegangen werden. Auch rätselhafte Symptome könnten auf eine Giftbelastung hinweisen, wie z. B. ständige Müdigkeit, Erschöpfung, häufige Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen, eine erhöhte Infektanfälligkeit und sogar Übergewicht, das sich einfach nicht abbauen lässt.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 24. September 2019

Stand: 26. September 2019

Entgiftungskur für zu Hause – zur Prävention und begleitenden Therapie

Eine Entgiftungskur gehört zu jenen Massnahmen, die jeder in regelmässigen Abständen bei sich zu Hause durchführen kann – und zwar vorbeugend, um die ständige Flut der eintreffenden Umweltgifte regelmässig zu entfernen und ihnen damit das Potential zu nehmen, irgendwann einmal krank zu machen.

Wer bereits an einer chronischen Krankheit leidet, kann mit einer Entgiftung die Chancen auf eine Heilung der Krankheit oder wenigstens auf eine Besserung der Beschwerden deutlich erhöhen.

Eine Entgiftung ist überdies sinnvoll, wenn ein Kinderwunsch besteht und man seinem Baby den bestmöglichen Start ins Leben bieten möchte. Denn wenn die Mutter mit Schwermetallen, Umweltgiften, Wohngiften etc. belastet ist, dann leidet natürlich auch das ungeborene Kind darunter.

Für wen ist eine Entgiftung besonders wichtig?

Falls Sie eine chronische Krankheit haben, dann kann es sein, dass Sie zu jenen Menschen gehören, die an einer Entgiftungsschwäche leiden. Denn normalerweise versucht der Organismus eigenständig, so gut es geht, die tagtäglich eintreffenden Gifte unschädlich zu machen und über den Darm, die Nieren oder die Haut aus dem Körper auszuleiten.

Bei vielen Menschen aber schafft es der Körper nicht mehr, alle Gifte tatsächlich auch zu entgiften. Er ist überlastet und wird infolge der Giftbelastung viel schneller krank als dies bei einem Menschen mit starken Entgiftungskapazitäten der Fall ist.

Eine Entgiftungsschwäche kann bei den folgenden Personengruppen vorhanden sein:

- Bei Menschen, die genetisch bedingt schwache Entgifter sind
- Bei Menschen, die an Kryptopyrrolurie (KPU) leiden - einer Stoffwechselstörung, die mit einer Entgiftungsschwäche einhergeht und worauf wir bereits hier und hier (unter "Zinkmangel bei Kryptopyrrolurie") eingegangen sind
- Bei Menschen, die berufsbedingt überdurchschnittlich hohen Giftmengen ausgesetzt sind
- Bei Menschen, die über Jahre hinweg mit einer ungesunden Lebens- und Ernährungsweise ihre Entgiftungskapazitäten überlastet haben, so dass jetzt eine Entgiftungsschwäche die Folge ist

Ganz gleich, was nun der Grund für eine Entgiftungsschwäche ist: Wer sie hat, gehört meist zu jenen Menschen, die mit chronischen Krankheiten geschlagen sind.

Das können chronische Kopfschmerzen oder chronische Schlafstörungen sein, aber auch chronische Darmerkrankungen, Candida, Diabetes, Bluthochdruck, Asthma, Neurodermitis, PMS, Endometriose, Gicht, rheumatische Erkrankungen bis hin zur Demenz.

Auch die Autoimmunerkrankungen Hashimoto (Schilddrüse), Arthritis (Gelenke), Psoriasis oder Lupus (Haut) gehören in diesen Bereich.

Entgiftungskur - Wichtige Massnahme bei chronischen Krankheiten

Nicht selten haben chronisch kranke Menschen eine regelrechte Odyssee hinter sich - in der Hoffnung irgendwann einmal auf einen Arzt oder Therapeuten zu treffen, der Ihnen sagt, wo die Ursache Ihrer Beschwerden liegt und was es zu tun gilt, um endlich wieder fit und gesund zu werden.

Meist gibt es jedoch nur Medikamente - mehr nicht. Natürlich liegt die Ursache von chronischen Gesundheitsproblemen nicht immer in einer Giftbelastung verborgen. Doch kann eine Entgiftung in den allermeisten Fällen schon einmal zu einer deutlichen Linderung der Symptome führen.

Führt man zusätzlich Entschlackungsprogramme wie die Darm- und die Leberreinigung in Kombination mit einer Optimierung der Vitalstoffversorgung durch, geht es gleich noch einmal aufwärts.

Dann nämlich wird nicht nur entgiftet, sondern auch das Immunsystem gestärkt, der Darm und die Darmflora werden saniert, die Leber wird regeneriert und die Verdauung aktiviert.

Mit einem starken Immunsystem, einer leistungsfähigen Leber und einem gesunden Verdauungssystem aber ist es wirklich sehr sehr schwer, krank zu werden oder es zu bleiben.

Entgiftungskur beim Therapeuten: Giftbelastung messen, dann individuell entgiften

Wer eine Entgiftungskur nicht nur vorbeugend und auch nicht nur zur Linderung kleinerer Alltagszipperlein durchführen möchte, sondern bevorzugt, um ernste Gesundheitsbeschwerden in den Griff zu bekommen, sollte einen entsprechend versierten Heilpraktiker oder Umweltmediziner aufsuchen.

Dieser wird zunächst einmal die Art und den Schweregrad der Giftbelastung feststellen, woraufhin eine gezielte und ganz individuelle Entgiftungskur in die Wege geleitet werden kann.

Sehr praktisch an einer therapeutisch begleiteten Entgiftungskur ist, dass der Therapeut die Entgiftungserfolge immer wieder überprüfen kann, so dass man genau weiss, wie viel der Strecke (auf dem Weg zur Entgiftung) man bereits zurückgelegt hat und wie viel man noch vor sich hat.

Einige Messmethoden zur Giftbelastung haben wir bereits hier vorgestellt (Abschnitt "Wie kann man eine Giftbelastung feststellen lassen"), wie z. B. die Messung der Schwermetallausscheidung über den Urin nach Gabe von Chelatbildnern (DMSA).

Weitere Speziallabortests stellt Ihnen sicher gerne Ihr Therapeut vor, wie z. B. die Vollblut-Spektralanalyse, mit der man nicht nur Ihren Mineralstoffstatus, sondern auch die Belastung mit toxischen Metallen feststellen kann. Dazu gehören Arsen, Aluminium, Blei, Cadmium, Quecksilber, Palladium, Uran und viele weitere.

Zu kinesiologischen oder Bioresonanztests würden wir nicht raten (zumindest dann nicht, wenn sie als alleinige Nachweismethode zum Einsatz kommen sollen), da nach wie vor konkrete Belege zu deren Zuverlässigkeit fehlen.

Je nach persönlichem Zustand der Ausleitungsorgane, je nach der jeweiligen Giftbelastung und je nach der individuellen Entgiftungsfähigkeit kann eine Entgiftung zwischen wenigen Wochen bis hin zu mehreren Jahren dauern.

Man sollte sich immer klar machen, dass etwas, das sich über Jahre oder Jahrzehnte hinweg angesammelt oder eingelagert hat, nicht über's Wochenende ausgeleitet werden kann.

Gezielte Entgiftungskuren

Wenn Sie gezielt einzelne Gifte ausleiten möchten, finden Sie hier weitere beispielhafte Informationen:

- Aluminium ausleiten
- Impfstoffe ausleiten
- Impfstoffe ausleiten bei Haustieren
- Fluorid ausleiten, z. B. mit Curcumin
- Amalgam entfernen - Quecksilber ausleiten

Wie wirkt eine ganzheitliche Entgiftungskur?

Bei der ganzheitlichen Entgiftungskur werden verschiedene entgiftende Massnahmen gleichzeitig umgesetzt. Die Ziele dieser Massnahmen sind die folgenden:

1. Reduzierung der Giftbelastung: Bio-Lebensmittel, Naturkosmetik, Bio-Reinigungsmittel und Naturmode bevorzugen - wie gut eine Ernährung aus Bio-Lebensmitteln den Körper vor einer Giftbelastung schützen kann, hatten wir anhand eines Experiments schon hier beschrieben: [Besser Bio-Lebensmittel als Pestizide!](#)
2. Vermeidung der Giftaufnahme und Beschleunigung der Giftauusscheidung: Hierzu gehören Massnahmen, die eine Giftaufnahme aus dem Darm verhindern ([Probiotika](#), Eisen, Calcium, Zink, Bentonit), Massnahmen, die eine Gifteinlagerung im Gewebe verhindern (Magnesium und Silicium) und Massnahmen, die zu einer Erhöhung der Giftauusscheidung führen (z. B. [Artischockenextrakt](#))
3. Unterstützung, Pflege und Regeneration der Entgiftungsorgane: Die Entgiftungsorgane können natürlich umso besser entgiften, je besser sie gepflegt werden und je besser es ihnen folglich geht. Daher sollten Sie in regelmässigen Abständen entsprechende Reinigungsprogramme durchführen (Darmreinigung, [Nierenreinigung](#), [Leberreinigung](#), [Lymphreinigung](#) etc.), z. B. im Frühjahr und im Herbst. Eine [Darmreinigung](#) ist dabei die wichtigste aller Reinigungskuren. Sie bindet Gifte und beschleunigt die Stuhlpassage, damit Gifte auch schnellstmöglich ausgeschieden werden können. Sie saniert die Darmflora, die aktiv an der Entgiftung beteiligt ist, und sie regeneriert die Darmschleimhäute, damit keine Gifte unbeabsichtigt die Schleimhaut passieren und in die Blutbahn gelangen können.
4. Schutz der Zellen vor giftbedingten Schäden: z. B. mit Hilfe der bekannten Antioxidantien Curcumin, Sulforaphan, Resveratrol (Rotweineextrakt), Grünteeextrakt, Astaxanthin oder Quercetin.
5. Verbesserung der körpereigenen Entgiftungsfähigkeit: Glutathionspiegel erhöhen (mit Sulforaphan, Curcumin, Grünteeextrakt, Pterostilben (in allen dunklen Beeren) und Knoblauch) und für die verstärkte Bildung der Entgiftungsenzyme sorgen (Einnahme von Spurenelementen, die zur Bildung der Entgiftungsenzyme nötig sind, wie z. B. Zink und Selen).

Die fünf obigen Punkte hatten wir [unter "Die Ziele der Detox Kur"](#) schon ausführlich beschrieben. Bitte schauen Sie dort, falls Sie Details dazu benötigen.

Wie lassen sich nun diese fünf Punkte sinnvoll kombinieren, um alle Bereiche und Wirkungsziele abzudecken?

1. Punkt 1 ist klar.
2. Aus Punkt 2 benötigen Sie eine gute Mineralstoff- und Spurenelementversorgung (die auch noch 4 - 6 Wochen nach der Entgiftungskur beibehalten werden sollte), ferner ein hochwertiges Probiotikum und den Artischockenextrakt.
3. Punkt 3 wird idealerweise vor der Entgiftung durchgeführt - weitere Informationen dazu hier: Wie und in welcher Reihenfolge entschlacken?
4. Aus Punkt 4 suchen Sie sich ein oder zwei Antioxidantien aus, die auch teilweise Punkt 5 abdecken.
5. Auf Punkt 5 gehen wir nachfolgend detailliert ein:

Die körpereigene Entgiftungsfähigkeit verbessern

Die körpereigene Entgiftung (Phase I und II) kann nur funktionieren, wenn der Körper mit den dafür benötigten Nähr-, Mineral- und Vitalstoffen versorgt ist. Proteinmangel beispielsweise sowie Zucker und andere isolierte Kohlenhydrate reduzieren den Stoffwechsel der Phase-I-Enzyme.

Daher sollten Sie Zucker und Auszugsmehle zumindest während einer Entgiftung konsequent meiden. Wer überdies eine eiweissarme Ernährung praktiziert, kann mit pflanzlichen Proteinen diesem Defizit einfach und gesund entgegensteuern, z. B. mit Reisprotein, Erbsenprotein, Lupinenprotein oder dem Hanfprotein.

Phase I unterstützen

Damit Phase I ordnungsgemäss ablaufen kann, sind die folgenden Nährstoffe erforderlich:

Vitamin A, B2, B3, Folsäure, Vitamin C, E, Eisen, Calcium, Kupfer, Zink, Magnesium und Selen, also fast alle Vitalstoffe. Der Mangel schon eines der genannten Stoffe kann die Aktivität der Phase-I-Enzyme drosseln.

Vitamin A

Vitamin A können Sie sehr gut mit betacarotinreichen Lebensmitteln zu sich nehmen, da das Betacarotin im Körper nach Bedarf zu Vitamin A umgewandelt werden kann. Karotten sind die bekannteste Betacarotinquelle.

Auch die Mikroalgen Spirulina und Chlorella, die ja gleichzeitig eine entgiftende Wirkung mit sich bringen, sind wunderbare Betacarotinlieferanten, so dass eine Tagesdosis (4 Gramm) in etwa so viel Betacarotin wie 100 g Karotten schenken.

Eine weitere hervorragende Betacarotinquelle ist die Brennnessel, die zeitgleich mit Chlorophyll (siehe weiter unten) versorgt und daher Bestandteil unserer ganzheitlichen Entgiftungskur ist.

Vitamin-B-Komplex, Mineralien und Spurenelemente

Der Vitamin-B-Komplex wird im Rahmen einer Entgiftungskur am besten in Form eines Nahrungsergänzungsmittels eingenommen. Genauso eine zusätzliche Dosis Eisen, Zink und Magnesium sowie Silicium zur Aluminiumausleitung.

Selen kann in Form von Selenhefe eingenommen werden (Selenhefe liefert organische und daher leicht bioverfügbare Selenverbindungen). Auch mit Hilfe von Paranüssen und Kokosnussprodukten lässt sich der Selenpegel erhöhen. Da 100 g Paranüsse bereits über 2000 Mikrogramm Selen liefern, genügen schon wenige dieser Nüsse, um den Selenbedarf zu decken.

Kupfer kann mit einer gezielten Ernährung aufgenommen werden. Spitzenreiter der Kupferversorgung sind: Kakao^{***}, Cashewkerne^{***}, Haselnüsse^{**}, Hülsenfrüchte^{**}, Haferflocken^{*} und Artischocken^{*}. (Je mehr Sternchen umso mehr Kupfer)

Vitamin C

Vitamin C kann über viele Gemüse und Früchte verzehrt werden. Bei einer Entgiftung sind jedoch hohe Dosen Vitamin C nötig. Vitamin C ist eines der wichtigsten Antioxidantien in der Zelle und auch im Extrazellularraum (ausserhalb der Zellen). Vitamin C schützt die Zellstrukturen vor Schäden durch freie Radikale, Gifte und Schlacken.

Wenn Vitamin C freie Radikale ausschaltet, wird es anschliessend mit Hilfe von Flavonoiden und Anthocyanen (sekundäre Pflanzenstoffe) wieder regeneriert.

Vitamin C nun wiederum kann Vitamin E und auch Glutathion – das starke körpereigene Antioxidans – regenerieren, wenn diese geschwächt (deaktiviert) aus dem Kampf gegen freie Radikale hervorgehen.

Entgiftungskuren sollten also immer aus vielen verschiedenen Antioxidantien bestehen, damit sich diese gegenseitig reaktivieren und auch verstärken können.

Hohe Vitamin-C-Dosen sollten nicht in Form von synthetischer Ascorbinsäure aufgenommen werden. Stattdessen kann man zu natürlichem Vitamin-C-Pulver aus der Acerola-Kirsche, Camu Camu oder der Hagebutte greifen.

Vitamin E

Vitamin E ist insbesondere in pflanzlichen Ölen (Weizenkeimöl, Distelöl, Arganöl etc.) und in Nüssen und Ölsaaten enthalten.

Eine sehr gute fettarme Vitamin-E-Quelle, die überdies noch reichlich Vitamin B, Calcium, Eisen, Betacarotin und natürlich Chlorophyll liefert, ist das Moringapulver.

Phase II unterstützen

Auch die Phase-II-Enzyme benötigen selbstverständlich die ganze Bandbreite der genannten Nährstoffe, ganz besonders jedoch die B-Vitamine, die bei der körpereigenen Entgiftung als Co-Faktoren agieren.

Vitamin-B-Komplex

Die Vitamine B2 und B3 beispielsweise aktivieren die Glutathionreduktase, ein Enzym, das verbrauchtes (oxidiertes) Glutathion wieder beleben kann.

Die Methylierung – eine wichtige Reaktion im Rahmen der körpereigenen Entgiftung – benötigt u. a. Folsäure und Vitamin B12. Andere Entgiftungsreaktionen benötigen Vitamin B5. Insgesamt ist es also sinnvoll, mit dem gesamten B-Komplex gut versorgt zu sein.

Flavonoide

Flavonoide kennt man im Allgemeinen als sehr gesundheitsförderliche Stoffe. Manche jedoch können die Phase-I-Enzyme hemmen, wie z. B. das Naringenin aus der Grapefruit oder Flavonoide aus dem Schwarztee und aus Sojaprodukten.

Flavonoide aus dem Grünteeextrakt oder das Quercetin erhöhen hingegen die Aktivität der Phase-I-Enzyme und fördern zudem die Phase-II-Enzyme.

Grüntee hat überdies leberschützende Eigenschaften und kann sogar Chromosomenschäden abwehren, die andernfalls Chemikalien aus Zigarettenrauch anrichten würden.

Antioxidantien und starke Entgifter

Weitere die Phase-II-Enzyme stimulierende Substanzen, die gleichzeitig stark antioxidativ wirken, sind das Resveratrol aus Rotweineextrakt, Curcumin, Sulforaphan aus Brokkolisprossen, Alpha-Liponsäure, Vitamin E, Lycopin aus Tomaten, Capsaicin aus Chili, Hydroxytyrosol aus Oliven, Allylsulfide aus Knoblauch, Chlorophyll und erneut der Grünteeextrakt (EGCG).

Isothiocyanate, die im Körper aus den Glucosinolaten bestimmter Lebensmittel entstehen, gehören zu den potentesten Stimulanzien der Phase-II-Enzyme. Dazu gehört an allererster Stelle **Sulforaphan** aus den Gemüsen der Kreuzblütenfamilie (Brokkoli und andere Kohlgemüse, Kresse, Senf etc.).

Sulforaphan hat sich bereits als Krebsbekämpfer und Linderer von Arthritisschmerzen einen Namen gemacht und wird in Form von konzentriertem Brokkolisprossenpulver (z. B. Broccoraphan) eingenommen.

Die **Alpha-Liponsäure** ist ein ganz spezieller Stoff mit besonderen Vorteilen. Während andere Antioxidantien entweder nur fettlösliche oder nur wasserlösliche Gifte entgiften, kann die Alpha-Liponsäure beide Giftgruppen ausleiten helfen.

Die Alpha-Liponsäure chelatiert beispielsweise schädigende Schwermetalle, was bedeutet, dass sie mit diesen schwerlöslichen Bindungen eingeht.

Die Schadstoffe verlieren auf diese Weise ihr Schadpotential und können problemlos ausgeschieden werden.

Gleichzeitig wirkt die Alpha-Liponsäure hochgradig antioxidativ, fördert die Regeneration beschädigter Proteine im Körper und kann gebrauchte Antioxidantien (Vitamin C, E, Glutathion) wieder reaktivieren.

Die Allylsulfide aus **Knoblauch** können u. a. den Abbau wichtiger Entgiftungsenzyme verhindern, der andererseits durch die Anwesenheit giftiger Metalle stattgefunden hätte.

Auch giftbedingte Genschäden durch Arsen kann der Knoblauch verhindern. Zusätzlich fördert Knoblauch die Glutathionbildung.

In Studien zeigte sich ausserdem, dass Knoblauch die Einlagerung von Cadmium und Quecksilber - wenn diese mit der Nahrung aufgenommen werden - in der Leber, den Nieren, im Knochen und in den Hoden deutlich reduzieren kann.

Die genannten Organe sind die bevorzugten Zielorgane des Cadmiums. In Sachen Quecksilber konnte Knoblauch die Anreicherung des Schwermetalls sogar im Gehirn reduzieren.

Wenn Sie also Ihre Entgiftungskur im Urlaub durchführen, sollten Sie viel mit Knoblauch würzen - oder aber Sie greifen zu hochdosierten Knoblauchkapseln.

Chlorophyll stimuliert die Glutathion-S-Transferasen der Phase II. Ausserdem entgiftet Chlorophyll auch direkt, indem es die Bioverfügbarkeit von Giftstoffen herabsetzt, so dass diese gar nicht erst resorbiert werden können.

Darüber hinaus fördert das Chlorophyll die Ausleitung von krebserregenden Substanzen aus der Umwelt.

In einem Versuch im chinesischen Qidong gab man 180 Menschen, die an einer Aflatoxinvergiftung litten (Schimmelpilzvergiftung), dreimal täglich 100 mg Chlorophyllin (ein Chlorophyllderivat). In Qidong sind die Leberkrebsraten infolge hoher Aflatoxinbelastungen besonders hoch.

Das Chlorophyllin konnte bei den behandelten Menschen die Marker für DNA-Mutationen (die man zur Bestimmung der Aflatoxinbelastung herangezogen hatte) um 55 Prozent senken.

Alle grünen Gemüse und Kräuter liefern gewisse Chlorophyllmengen, aber natürlich nie so viel wie chlorophyllreiche Nahrungsergänzungen. Dazu gehören die bereits genannten Mikroalgen Chlorella und Spirulina, das Moringapulver, alle Graspulver sowie die Wildpflanzenpulver aus der Brennnessel und dem Löwenzahn.

Probiotika zur Entgiftung

Probiotika können Aflatoxine und Patulin (Schimmelpilzgifte) entgiften, aber auch Umweltgifte und Schwermetalle (Blei und Cadmium) sowie heterozyklische Amine, die beim Grillen und Braten von Fleisch und Fisch entstehen, aber auch in Zigaretten, Wein und Bier enthalten sind.

Gleichzeitig sorgen Probiotika für die Bildung kurzkettiger Fettsäuren im Darm, die wiederum die Bildung der Phase-II-Enzyme im Darm fördern, was ein Grund für die Anti-Krebs-Wirkung der genannten Fettsäuren sein könnte.

Mariendistel zur Entgiftung

Die Mariendistel ist das am besten erforschte Phytotherapeutikum für Leberkrankheiten. Der enthaltene Wirkstoffkomplex namens Silymarin fördert die körpereigene Entgiftung über verschiedene Mechanismen.

Die antioxidative Wirkung des Silymarins fährt das oxidative Stresslevel der Leber herunter, schützt die Leber vor giftbedingten Schäden und beschleunigt die Regeneration der Leberzellen.

Phase III unterstützen

In Phase III werden die Gifte mit dem Blut, der Lymphe oder der Gallenflüssigkeit zu den jeweiligen Ausscheidungsorganen gebracht. Oft sind bestimmte Transporterproteine beteiligt, die sog. Phase-III-Proteine.

Die Phase III wird von manchen der bereits genannten Stoffe gefördert, von anderen aber auch gebremst. Sulforaphan beispielsweise stärkt die Phase-III-Proteine (in Dosen, die zwei Brokkoliportionen pro Tag entsprechen).

Die Gallenflüssigkeit gelangt dann über die Gallenwege in den Darm, so dass die Gifte mit dem Stuhl ausgeschieden werden können, natürlich umso besser, wenn im Darm bindende Mittel wie etwa **Bentonit** oder **Zeolith** warten. Beide Mineralerden haben eine enorm entgiftende Wirkung, so dass selbst die alleinige Einnahme von Zeolith zu hervorragenden Entgiftungsergebnissen führt, wie wir hier beschrieben haben: [Zeolith - Der Meister der Entgiftung](#)

Sind im Darm keine bindenden Mineralerden gegenwärtig, kann es passieren, dass die Gifte über die Darmschleimhaut wieder in den Blutkreislauf gelangen - und alles wieder von Neuem beginnt.

Der Gallenfluss kann besonders gut von **Bitterstoffen** gefördert werden: Artischockenextrakt, Bitter Basenpulver, alkoholfreie Kräuterelexiere, Löwenzahnblattpulver, Ingwer, aber auch Curry und Senf uvm.

Der Artischockenextrakt schützt gleichzeitig die Leber vor oxidativen Schäden. Rosmarinblätter liefern ein ätherisches Öl sowie zahlreiche weitere Inhaltsstoffe, die hervorragend den Gallenfluss anregen können, so dass Sie immer auch mit Rosmarin würzen oder - wenn Sie mögen - einen Rosmarintee trinken können.

Ganzheitlich entgiften - Die Anleitung

Eine Entgiftungskur ist also äusserst wichtig, wenn man gesund bleiben oder es wieder werden möchte. Unser Körper muss täglich Gifte entfernen, andernfalls würden wir fast unmittelbar sterben.

Da die Entgiftungskapazitäten des Einzelnen für den heutigen Ansturm an Giften oft nicht mehr ausreichen, ist eine Entgiftungskur für den Organismus eine grosse Erleichterung und Unterstützung.

Die Ausleitungsorgane werden entlastet, eingelagerte Gifte werden gelöst, die körpereigene Entgiftung wird stimuliert und gelöste Gifte werden schnell ausgeschieden.

Das Ergebnis ist ein Körper, der nicht mehr von Gift- und Schlackstoffen blockiert ist und ein Mensch, der endlich wieder seine grossartige körperliche und geistige Leistungsfähigkeit voll auskosten kann. [Eine Anleitung für eine ganzheitliche Entgiftungskur finden Sie hier.](#)

Quellen

- Jrup L et al., "Current status of cadmium as an environmental health problem.", Toxicology and applied pharmacology, 01. August 2009 (Aktueller Cadmiumstatus als ein umweltbezogenes Gesundheitsproblem)
- Choudhury L et al., "Urinary cadmium elimination as a biomarker of exposure for evaluating a cadmium dietary exposure--biokinetics model.", Journal of toxicology and environmental health. Part A, Juli 2001, (Urin Cadmium-Eliminierung als Biomarker der Exposition zur Bewertung einer Cadmium-Aufnahme Biokinetikmodell)
- Sarwan N et al., "Zinc-cadmium interactions: Impact on wheat physiology and mineral acquisition.", Ecotoxicology and environmental safety, Dezember 2015, (Zink-Cadmium-Wechselwirkungen: Auswirkung auf Weizenphysiologie und Mineralerwerb)
- Hou Y et al., "The protective effect of clay minerals against damage to adsorbed DNA induced by cadmium and mercury.", Chemosphere, Januar 2014, (Die Schutzwirkung von Tonmineralien gegen Schäden an durch Cadmium und Quecksilber induzierte adsorbierter DNA)
- Cho JA et al., "Curcumin utilizes the anti-inflammatory response pathway to protect the intestine against bacterial invasion.", Nutrition research and practice, April 2015, (Curcumin verwendet den Anti-Entzündungsweg als Antwort um den Darm vor Bakterienbefall zu schützen)
- Li Y et al., "Curcumin attenuates glutamate neurotoxicity in the hippocampus by suppression of ER stress-associated TXNIP/NLRP3 inflammasome activation in a manner dependent on AMPK.", Toxicology and applied pharmacology, 01 Juli 2015, Curcumin dämpft Glutamat-Neurotoxizität im Hippocampus durch Unterdrückung von ER stressverbundenen TXNIP/NLRP3 Inflammationsaktivierung in Abhängigkeit von AMPK)
- Margina D et al., "Quercetin and epigallocatechin gallate effects on the cell membranes biophysical properties correlate with their antioxidant potential.", General physiology and biophysics, Mrz 2012, (Wirkung von Quercetin und Epigallocatechingallat auf Zellmembranen biophysikalische Eigenschaften korrelieren mit deren Antioxidanspotential.)
- Kumar A et al., "Mechanism of immunoprotective effects of curcumin in DLM-induced thymic apoptosis and altered immune function: an in silico and in vitro study.", Immunopharmacology and immunotoxicology, Dezember 2015, (Mechanismus der immunoprotektiven Wirkung von Curcumin in Deltamethrininduzierter Thymusapoptose und veränderter Immunfunktion: eine in silico- und in vitro-Studie)
- De Figueiredo SM et al., "The antioxidant properties of organosulfur compounds (sulforaphane).", Recent patents on endocrine, metabolic & immune drug discovery, 2015, (Die antioxidativen Möglichkeiten von Organoschwefelverbindungen (Sulforaphan))
- Basu A et al., "Green tea supplementation increases glutathione and plasma antioxidant capacity in adults with the metabolic syndrome.", Nutrition research, New York, N.Y., März 2013, (Grünteesupplementierung erhöht Glutathion und Plasmaantioxidative Kapazität bei Erwachsenen mit Metabolischem Syndrom.)
- Denise McCormack et al., "A Review of Pterostilbene Antioxidant Activity and Disease

- Modification", *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*, 2013, (Ein Review über die Antioxidative Tätigkeit und Krankheitsveränderung von Pterostilben)
- Anoush M et al., "The protective effects of garlic extract against acetaminophen-induced oxidative stress and glutathione depletion.", *Pakistan journal of biological science*, May 2009, (Der Schutzeffekt von Knoblauchextract gegen Paracetamolinduzierten oxidativen Stress und Glutathionschwund)
 - Al-Awaida et al., "Chinese green tea consumption reduces oxidative stress, inflammation and tissues damage in smoke exposed rats.", *Iranian journal of basic medical sciences*, Oktober 2014, (Der Verbrauch von chinesischen Grüntee reduziert oxidativen Stress, Entzündung und Gewebeschäden bei Ratten, die Zigarettenrauch ausgesetzt wurden.)
 - James DR et al., Induction of phase 2 antioxidant enzymes by broccoli sulforaphane: perspectives in maintaining the antioxidant activity of vitamins a, C, and e", *Frontiers in Genetics*, Januar 2012, doi: 10.3389/fgene.2012.00007. eCollection 2012. (Induzierung von Phase-2-Enzymen durch Sulforaphan aus Broccoli: Perspektiven zur Erhaltung der antioxidativen Aktivität der Vitamine A, C und E)
 - Meskin MS et al., *Phytochemicals: Mechanisms of Action*", Taylor and Francis Group, 2004, (Phytochemikalien: Wirkmechanismen) (Stand: 22.1.2016)
 - Chen CH, *Activation and Detoxification Enzymes: Functions and Implications*, 2012, (Aktivierungs- und Entgiftungsenzyme: Funktionen und Bedeutungen) (Stand: 22.1.2016)
 - Elson Haas MD, *Minerals: Zinc*, healthy.net, (Mineralien: Zink)
 - *Selenium The Immune System Mineral*, *Liver Doktor*, 05. November 2012, (Selen Das Immunsystem-Mineral)
 - *Liver phases 1 and 2 detoxification pathways*, (Leberentgiftungswege Phase 1 und 2)
 - David Rakel, *Integrative Medicine*, (Einheitliche Medizin) (Stand: 22.1.2016)
 - Michael T. Murray & Joseph Pizzorno, *The Encyclopedia of Natural Medicine* 3rd Edition, (Die Enzyklopdie der Naturmedizin, 3. Ausgabe) (Stand 22.1.2016)
 - Graeme Bradshaw, *The Liver & Detoxification (Part 2)*, *Integrated Nutraceuticals Limited*, (Die Leber & Entgiftung (Teil 2))
 - Lii CK et.al., Sulforaphane and alpha-lipoic acid upregulate the expression of the pi class of glutathione S-transferase through c-jun and Nrf2 activation, *The Journal of nutrition*, Mai 2010, (Sulforaphan und Alphaliponsäure regulieren die Expression der pi-Klasse von Glutathion S-Transferases durch c-jun und Nrf2-Aktivation hoch.)
 - Hassan Solhi et al., Silymarin in treatment of non-alcoholic steatohepatitis: A randomized clinical trial, *Caspian Journal of Internal Medicine*, Winter 2014, (Mariendistel zur Behandlung von nicht-alkoholischer Steatohepatitis: ein randomisierter klinischer Versuch.)
 - Fher et al., Silymarin in the prevention and treatment of liver diseases and primary liver cancer., *Current pharmaceutical biotechnology*, Januar 2012 (Mariendistel zur Prävention und Behandlung von Lebererkrankungen und primären Leberkrebs.)
 - Guengerich FP, Influence of nutrients and other dietary materials on cytochrome P-450 enzymes., *The American Journal of Clinical Nutrition*, Mrz 1995, (Der Einfluss von Nährstoffen und anderen Nahrungsmitteln auf Cytochrom P-450 Enzyme.)
 - Moon YJ et al., Dietary flavonoids: effects on xenobiotic and carcinogen metabolism., *Toxicology in vitro: an international journal published in association with BIBRA*, Mrz

2006, (Diätische Flavonoide: Effekte auf den xenobiotischen und karzinogenen Metabolismus)

- U Fuhr, K Klittlich und A.H. Staib, Inhibitory effect of grapefruit juice and its bitter principal, naringenin, on CYP1A2 dependent metabolism of caffeine in man., British Pharmacological Society, April 1993, (Hemmende Wirkung von Grapefruitsaft und seinem Bitterstoff Naringenin auf CYP1A2 abhängigen Stoffwechsel von Koffein bei Menschen.)
- Liu TT et al., Effects of long-term tea polyphenols consumption on hepatic microsomal drug-metabolizing enzymes and liver function in Wistar rats. World Journal of Gastroenterology, Dezember 2003 (Wirkung von Langzeitverbrauch von Teepolyphenolen bei hepatischen microsomalen drogenverstoffwechelnden Enzymen und Leberfunktion bei Wistar-Ratten.)
- Křkov J et al., The effects of selected flavonoids on cytochromes P450 in rat liver and small intestine., Interdisciplinary Toxicology, September 2009, (Die Wirkung von ausgewählten Flavonoiden bei Cytochrom P450 in der Leber und Dünndarm von Ratten.)
- Saller R et al., The use of silymarin in the treatment of liver diseases., Drugs, 2001, (Der Nutzen von Silymarin bei der Behandlung von Leberkrankheiten.)
- Nayak S et al., Metabolic intervention of aflatoxin B1 toxicity by curcumin., Journal of ethnopharmacology, Februar 2010, (Metabolische Intervention von Aflatoxin B1-Toxizität durch Kurkuma)
- Osawa T. et al., Nephroprotective and hepatoprotective effects of curcuminoids., Advances in experimental medicine and biology, 2007, (Nieren- und Leberschützender Effekt von Kurkuminoiden)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/entgiften-entgiftungskur-ia.html>