

Entschlacken: Schadstoffe aus dem Körper treiben

Einseitige Ernährung, Genussgifte und wenig Bewegung schaden unserem Körper. Gezieltes Entschlacken kann helfen, die Schadstoffe loszuwerden. MEINE VITALITÄT erklärt Ihnen, warum regelmäßiges Entschlacken gut tut.

05.09.2016 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Schon unsere Vorfahren wussten um die Vorzüge einer entgiftenden Frühjahrskur. Nach einem langen Winter, mit meist einseitiger, mangelhafter Ernährung kräftigten die Menschen ihrem Körper durch den gezielten Einsatz frischer Kräuter. Heute noch bekannt sind vor allem regionale Suppengerichte wie beispielsweise die Neunkräutersuppe und die Gründonnerstagsuppe.

Entschlackung lohnt sich zu jeder Zeit

Eine Mangelernährung im Sinne von zu wenig frischem Gemüse und Obst haben wir zwar heutzutage nicht mehr zu beklagen, der Sinn einer entschlackenden Frühjahrskur hingegen ist ungebrochen. Durch einseitige, schlechte Ernährung übersäuert unser Körper, durch Genussgifte und zu wenig Bewegung fügen wir unserem Körper zusätzlich Schaden zu. Unser Körper hat eine bemerkenswerte Fähigkeit, damit umzugehen: Ein Zuviel an Schadstoffen (Säurelast, Stoffwechselprodukte, Gifte) packt er ins Bindegewebe, eine Art hauseigene Mülldeponie. Aber Vorsicht: Irgendwann übersteigt die Anhäufung der Gifte die Lagerkapazität unseres Körpers.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/285>

© 2020 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Auswirkungen schlechter Ernährung

Kann der Körper die Schadstoffe nicht mehr verarbeiten, zeigen sich unschöne Nebenwirkungen der schlechten Ernährung: Unreine Haut, ein fahler und schlaffer Teint, Cellulitis, Immunschwäche, Allergien, Rheuma, Müdigkeit, Kopfschmerzen bis hin zu Gicht und Krebserkrankungen sind die Folge. Denn die Ablagerungen verhindern den ungestörten Strom an Nahrungsstoffen für die Zellen. Und andersherum können Abfallprodukte von den Zellen nicht mehr richtig abtransportiert werden. Sie können sich das wie eine verstopfte Autobahn vorstellen: Frische Nahrungsmittel kommen leider nicht mehr bei den Menschen (Zellen) an, die sie benötigen, und die Müllmassen (Schadstoffe) können nicht mehr abtransportiert werden. Das führt zu Krankheiten.

Auswirkungen regelmäßiger Entschlackung

Der Hauptaspekt für eine regelmäßige Entschlackung ist also die eigene Gesundheit und das Vermeiden von ernsthaften Krankheiten wie Krebs oder Rheuma. Natürlich gibt es noch weitere positive Effekte für den Körper, wie mehr Energie und eine schönere Haut. Es gibt verschiedene Möglichkeiten zu entschlacken. Allen Kuren gemeinsam ist, dass die Ausscheidungen der Niere, Leber, Lyphme, der Haut und der Bauchspeicheldrüse angeregt werden. Zwei Pflanzen, die sich zum Entschlacken besonders gut eignen, sind die grünen „Unkräuter“ Löwenzahn und Brennnessel.

Wie Sie mit Brennnessel und Löwenzahn entschlacken, lesen Sie hier.