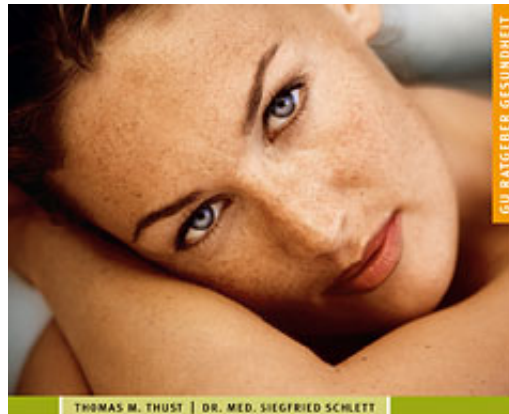


Thust, Thomas & Schlett, Siegfried Entgiften & Entschlacken

Leseprobe

[Entgiften & Entschlacken](#)

von [Thust, Thomas & Schlett, Siegfried](#)



Entgiften & entschlacken

GU

- › So befreien Sie Ihren Körper von Schadstoffen
- › Wirksame Hilfe bei chronischen Beschwerden
- › Entgiftungsmethoden: Von Aminosäuren bis Zink

<http://www.narayana-verlag.de/b4860>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH
Blumenplatz 2
D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Fax +49 7626 9749 709

Email info@narayana-verlag.de

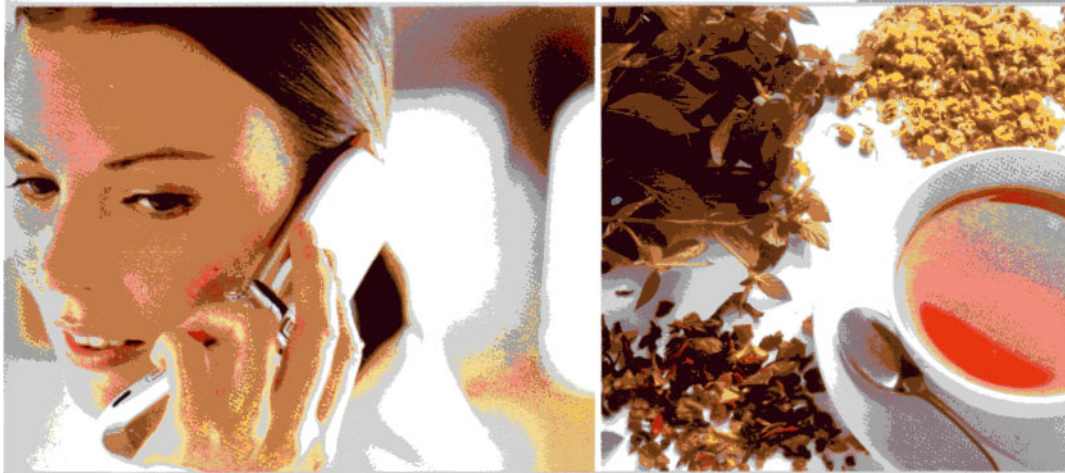
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen
und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.

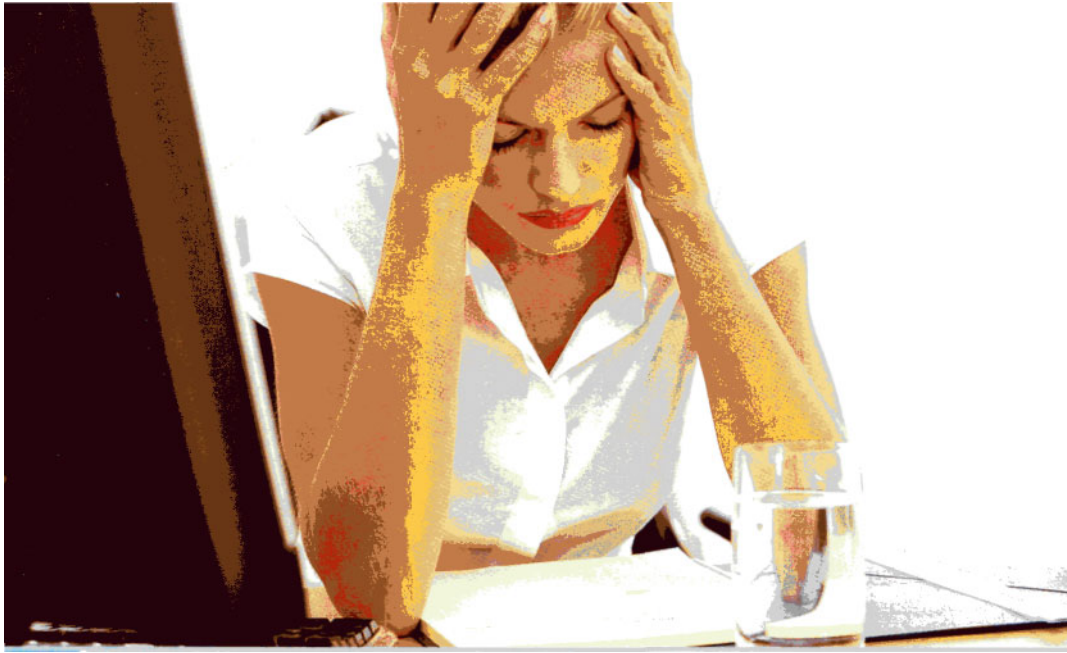




Ein Wort zuvor	5	Stoffwechsel-Last Übergewicht	33
EINFÜHRUNG		Medikamente: Nicht nur Hilfe ...	38
Wie belastet sind Sie?	7	Äußere Giftquellen	42
Bessere Zeiten?	8	Hier schwingt's gefährlich:	
Ein hoher Preis	9	Elektrosmog	42
... aber auch innere Giftquellen	10	Es liegt was in der Luft: Schadstoffe	44
So werden Sie wieder fit!	10	Gefahr mit Gewicht: Schwermetalle	46
K r a n k d u r c h G i f t e	12	Schöner wohnen?	51
Belastung ist nicht harmlos	13	Interview: Wohnräume sind häufig belastet	52
Die Giftspeicher des Körpers	16	Test: Bin ich belastet?	56
Akut oder chronisch belastet und krank?	16		
Was ist Verschlackung?	20	> PRAXIS	
»Giftquellen« im Körper	22	Entgiften mit System	59
Mit radikaler Wirkung: freie Radikale	22	Labortests:	
Der Darm als »Giftküche«	26	Den Giften auf der Spur	60
Nahrungsmittel:		Stecken Gifte dahinter?	61
Nicht immer verträglich	28	Für die körpereigene	
Übersäuerung: Sauer macht nicht lustig	31	Essenziell und nichtessenziell	68
			69



Wenn Eiweiße fehlen	69	Den Darm entlasten	108
So wird die Leber wieder fit	72	Die Darmreinigung	109
Antioxidativer Schutz und mehr	77	Fasten ist »Frühjahrsputz« für den Körper	111
Ohne Vitamine keine Gesundheit	77	Fastenkuren nach Maß	111
Entgiften mit Alpha-Liponsäure	79	Das »Falsche« gegessen: Hilfe für den Notfall	116
Für alle Fälle Mineralien und Spurenelemente	82	»Gute« Darmbakterien: Helfer bei Durchfall	117
Hilfreiches aus Pflanzen	85	Homöopathische Akutmittel	118
Die Ausleitung von Schwermetallen	86	> SERVICE	
Gift bindende Chelate	86	Zum Nachschlagen	120
Die Kraft von Selen und Co.	88	Glossar	120
Stoffwechsellastung nach Plan 89		Bücher, die weiterhelfen	122
Veränderte Laborwerte	89	Adressen, die weiterhelfen	122
Ungesunde Pfunde loswerden	92	Internetlinks, die weiterhelfen	123
Das Richtige zum Wohlfühlen	95	Sachregister	124
Essen Sie sich gesund!	96	Impressum	126
Gesünderes auf den Teller	96	Das Wichtigste auf einen Blick	128
Mit Kräutern gegen Gifte	104		
Schutz für die Leber	104		
Über die Nieren entgiften	107		



Krank durch Gifte?

In normalen Konzentrationen sind die meisten Alltagsgifte geruch-, geschmack- und farblos. Beste Voraussetzungen also, um uns in kleinen Portionen über viele Jahre hinweg erst zu belasten und dann unter Umständen krank zu machen! Denn fast alle diese Substanzen sind Speichergifte, die sich im Gewebe der verschiedenen Organe im Laufe der Zeit anhäufen. Besonders im Gehirn- und Nervengewebe, aber auch in Leber, Bauchspeicheldrüse, Knochenmark und den Nieren finden sich solche Giftdepots. Sie können nicht nur direkt Ursache einer Erkrankung sein, indem sie beispielsweise Zellen entarten lassen, sondern sie wirken noch auf ganz andere Art und Weise: Viele Giftstoffe sind in ihrem chemischen Aufbau körpereigenen Hormonen täuschend ähnlich. Solche hormonaktiven Chemikalien wirken wie ein Computervirus: Sie geben unsinnige Befehle. Allerdings gehen die Fehlinformationen an die Hormonzentren und Drüsen. Sie erteilen dem Körper dann schädliche Befehle.

Belastung ist nicht harmlos

Ist Ihre bakterielle Darmflora nicht intakt, können »hausgemachte« Darmgifte, wie etwa Ammoniak oder Fuselalkohol, entstehen. Diese Schadstoffe belasten nicht nur die Leber, sondern auch das Gehirn (mehr dazu ab Seite 26). Bei einer Vitamin-Unterversorgung reichern sich außerdem Stoffwechselgifte wie Homozystein (siehe Seite 36) im Körper an. Dies führt zu Schäden an Knochen, Blutgefäßen und Gehirn. Und eine Mangelversorgung mit Mikronährstoffen, zum Beispiel Selen, schwächt die körpereigenen Schutzsysteme gegen freie Radikale.

Belastung ist nicht harmlos

Die Summe und die Dauer des Einflusses aller Schadstoffe und Gifte, denen man ausgesetzt ist, machen die individuelle Belastung aus. Hält diese an, kann das zu einer Überlastung des Körpers führen. Wichtig ist deshalb zu wissen, mit welchen Maßnahmen sich Belastungen steuern und reduzieren lassen.

An den Schwachpunkten des Körpers zeigen sich Belastungen durch Schadstoffe zuerst.

Wenn das Maß voll ist

Zwar hilft sich der Körper mit seinen Entgiftungssystemen so gut er kann (siehe hierzu Seite 14/15), doch wenn er zu vielen oder zu starken Belastungsfaktoren ausgesetzt ist, schafft er es irgendwann nicht mehr, die Schadstoffe ohne Probleme »wegzustecken«. Es treten die ersten Befindlichkeitsstörungen auf, später wird man unter Umständen sogar krank. Schadstoffbedingte Beschwerdebilder sind zum Beispiel Allergien oder die so genannte MCS - Multiple Chemical Sensitivity (Mehrfachunverträglichkeit von Chemikalien).

Entlastung ist angesagt

In solch einer Situation hilft es dem Organismus noch, wenn er entlastet wird. Das kann etwa mit einer Zahnsanierung geschehen, bei der alle Amalgamplomben entfernt werden. Oder man achtet beim Einkauf auf Lebensmittel ohne Zusätze wie künstliche Farbstoffe und Stabilisatoren und greift immer öfter zu Bio-Lebensmitteln. Durch diese Gift-Vermeidungsstrategien lassen sich unangenehme Befindlichkeitsstörungen und Unverträglichkeiten mittelfristig überwinden. So wird das ursprüngliche Gleichgewicht zwischen unumgänglicher Belastung und Entgiftungskapazität des Körpers wiederhergestellt.

SO ENTGIFTEN IHRE ORGANE DEN KÖRPER

Die körpereigenen Entgiftungs-Systeme leisten täglich Schwerstarbeit. Sie bearbeiten die Giftstoffe und wandeln sie so um, dass der Körper sie ausscheiden kann.

LEBER UND GALLE

Das Leber-Galle-System arbeitet wie eine perfekte Chemiefabrik. Mit 1,5 kg ist die Leber nicht nur das Schwergewicht unter unseren Organen, sondern auch das »Herzstück« des Stoffwechsels. Über eine spezielle Vene, die Pfortader, gelangen Nährstoffe, die im Darm aufgenommen wurden, zu den tausenden millimeterkleinen Leberläppchen: Diese winzigen Arbeitseinheiten bauen laufend chemische Verbindungen auf, um und ab. Je nach Bedarf bilden die Leberzellen wie in einem Baukasten-System aus den einzelnen Grundnährstoffen Eiweißketten, Zucker und Fettmoleküle. Alles, was nicht benötigt wird oder giftig ist, wird mithilfe von Enzymen bearbeitet und für die Ausscheidung vorbereitet. So läuft die Leberarbeit täglich auf Hochtouren, denn alle Umweltgifte, ebenso wie Alkohol, Medikamente und Hormone, müssen umgewandelt werden.

Das »Abwassersystem« der Leber sind die Gallengänge - kleine Kanälchen, in denen die Gallenflüssigkeit bis in den Dünndarm zur Ausscheidung transportiert wird. Die Gallenflüssigkeit enthält die Substanzen, die der Körper loswerden will.

DIE NIEREN

Die Nieren sind die Filter des Blutes. Sie scheiden giftige Stoffwechselprodukte über den Urin aus. Das Blut wird durch feine Blutgefäße (Kapillaren) gepresst. An einem Tag werden 1500 Liter Blut zur Reinigung durch die Nieren geschickt. Der Urin fließt vom Nierenbecken über die Harnleiter in die Blase. Dort wird er gesammelt und, wenn's der Blase zu viel wird, ausgeschieden. Im Urin finden sich so genannte harnpflichtige Substanzen wie Salze, Farbstoffe, Abbauprodukte von Eiweißen und sonstige wasserlösliche Verbindungen. Auch Umwelt-Schadstoffe, Arzneimittelabbauprodukte und Hormone verlassen auf diesem Weg unseren Körper. Ihre Nieren scheiden auch die im Stoffwechsel anfallenden Säuren aus. Um Nierenerkrankungen zu vermeiden, sollten Sie mindestens zwei, besser drei Liter täglich trinken. Damit sorgen Sie für optimale Arbeitsbedingungen. Nehmen Sie zu wenig Flüssigkeit auf, laufen Ihre Nieren trocken. Hoher Blutdruck und die Zuckerkrankheit (Diabetes) schädigen die feinen Nierenfilter. Damit Ihre Nieren keinen Schaden nehmen, sollten Sie Ihren Blutdruck und Ihre Blutzuckerwerte regelmäßig kontrollieren lassen.

DER DARM

Der Darm nimmt die Nährstoffe der Nahrung auf und wirkt als Kanalisation des Körpers. Zwar beginnt die Verdauung mit der Eiweißaufspaltung bereits im Magen, die eigentliche Arbeit wird aber dann vom Dünndarm geleistet: Im Zwölffingerdarm werden mittels Gallenflüssigkeit und Bauchspeicheldrüsen-Enzymen, die hier einfließen, die Nährstoffe weiter aufgespalten. Die Schleimhaut des Dünndarms nimmt diese auf und gibt sie an das Blut weiter. Im Dickdarm wird dem jetzt »ausgelaugten« Speisebrei Wasser entzogen, wodurch dieser zu Kot eindickt. Am Ende befindet sich der Mastdarm, der schließlich den Stuhl abgibt. Regelmäßiger, am besten täglicher Stuhlgang befreit den Körper von Giftstoffen. Bei Verstopfung kann es zu einer Art Rückvergiftung kommen, da der Körper die Toxine nicht loswird.

Der Darm ist aber nicht nur Verdauungs- und Ausscheidungsorgan. Er ist durch spezielle Abwehrzellen und Abwehrsysteme in seiner Schleimhaut auch ein wichtiges Immunorgan. Außerdem leisten die in ihm lebenden Bakterien (»Darmflora«) einen erheblichen Beitrag für die Energie- und Vitaminversorgung des Körpers.

DIE LUNGE

Die Luft, die wir einatmen, gelangt über die Atemwege bis in die feinsten Lungenbläschen. Dort findet der so genannte Gasaustausch statt: Der Sauerstoff strömt ins Blut, und verbrauchter Sauerstoff wird in Form von Kohlendioxid wieder nach außen abgegeben. Über die Lunge können im Prinzip aber alle gasförmigen Gifte abgeatmet werden. Neben Alkohol scheidet der Körper so Stoffwechselgifte wie Aldehyde und Kohlensäure, aber auch Narkosegase aus. Wenn Sie beim Sport schnell und tief atmen, verbessern Sie damit Ihre Entgiftung und Entsäuerung. Kommt es zu einer Stoffwechselvergiftung, etwa bei einem diabetischen Koma (stark erhöhter Blutzucker), bei Leber- oder Nierenversagen, erkennt der Arzt dies am typischen Geruch des Atems. Die Lunge versucht dann die Gifte, welche sonst über Niere und Leber entsorgt werden, mit der Ausatemluft loszuwerden.

DIE HAUT

Die Haut ist mit einer Fläche von ungefähr zwei Quadratmetern das größte Organ unseres Körpers. Sie grenzt unser Innenleben nach außen hin ab. Mit dem Schweiß der Haut sondert Ihr Körper auch Giftstoffe ab. Deshalb wird die Haut auch als »dritte Niere« bezeichnet. Der Schweiß besteht aus Wasser, Salz, Aminosäuren, Ammoniak, Zucker, Milchsäure und anderen Stoffwechsel-Endprodukten. Sogar Schwermetalle wie Quecksilber werden über den Schweiß ausgeschieden. Die unterste Hautschicht (Leder- und Unterhaut) ist reich an Bindegewebe. Hier wird das Wasser gespeichert. Und hier lagert der Körper auch Säuren ab. Wer beim Sport oder in der Sauna kräftig schwitzt, entgiftet und entsäuert über die Haut.

Die Giftspeicher des Körpers

Sind die Entgiftungsorgane dauerhaft überfordert, speichert der Körper die Umweltgifte. Es gibt im Grunde nur zwei Speicher für Umweltgifte und Stoffwechselschlacken: das Fettgewebe, wozu nicht nur die Fettdepots des Körpers zählen, sondern auch das Gehirn und das Rückenmark, sowie das Bindegewebe. In fettreichem Körpergewebe werden fettlösliche Gifte, in wässrigem Bindegewebe die wasserlöslichen Gifte abgelagert.

- > Fettlösliche Gifte reichern sich in fettreichen Geweben wie dem von Nerven und Gehirn an: Schwermetallverbindungen wie organisches Methylquecksilber aus Fisch oder Amalgamplomben, organische Bleiverbindungen aus Abgasen, Wohnraumgifte aus Holzschutzmitteln, Flammschutzmittel und PVC, künstliche Moschusverbindungen aus der Kosmetik, Lösungsmittelrückstände aus dem Abwasser, Fluorverbindungen aus Teflon (Beschichtung von Bratpfannen), Weichmacher etwa im Olivenöl, Dioxine aus Verbrennungsanlagen.
- > Wasserlösliche Gifte lagern sich im Bindegewebe ab: organische Säuren durch überwiegende Ernährung mit Fleisch- und Wurstwaren sowie Eiern, Metallverbindungen wie Bleisalze aus Farben, Trinkwasser, das aus Bleirohren kommt (Altbauten!), oder Cadmium aus Zigarettenrauch.
- > Hormonaktive Chemikalien wandern vorzugsweise in Schilddrüse, Eierstöcke, Hoden und Gehirn: Zu diesen Substanzen zählen Unkraut-, Pilz-, und Insektenvertilgungsmittel, Zinnsalze und künstliche Mastzusätze wie Antibiotika.

Akut oder chronisch belastet und krank?

Zunächst versucht der Körper also, möglichst selbst mit den schädigenden Einflüssen und Stoffen fertig zu werden. Doch auf Dauer wird dies für die Organe immer schwieriger. Und handelt es sich um eine plötzliche extreme Belastung mit einem Gift, kommt es zum akuten Notfall.

Am Beispiel des giftigen Quecksilbers lässt sich der Unterschied zwischen einer akuten und einer chronischen Vergiftung deutlich machen: Quecksilber hat, abhängig von der aufgenommenen Menge und der Zeit, in der es zugeführt wird, ganz unterschiedliche Auswirkungen; aber auch Geschlecht, Konstitution und Körpergewicht spielen eine Rolle. So verträgt ein junger, gesunder, normalgewichtiger Mann mehr von diesem Gift als eine ältere, kranke, untergewich-



KINDER UND ALLTAGSGIFTE

Kinder benötigen ganz besondere Aufmerksamkeit und Vorsicht in punkto Wohn- und Umweltgifte. Denn ihre Entgiftungs- und Immunfunktionen sind noch nicht voll entwickelt. Da sie außerdem klein sind und schneller atmen als Erwachsene, nehmen sie mehr Luftschadstoffe wie Abgase und Feinstäube auf, die in Bodennähe konzentrierter sind. Auch ist ihre Sensibilität gegenüber elektrischen Magnetfeldern größer, wie sie in der Nähe von Hochspannungsleitungen entstehen. Darüber hinaus ist es besonders wichtig, auf das richtige Spielzeug (mit Gütesiegel) zu achten. Denn noch lange nicht jedes Kinderspielzeug ist unbedenklich. So wurden bei

Untersuchungen zum Beispiel Krebs erregendes Formaldehyd in Holzpuzzles und Schwermetalle in Plastikspielzeug, Puppenkleidung sowie in Kuscheltieren festgestellt.

Frau. Im Fall einer sehr hohen Giftdosis sind diese Faktoren jedoch unerheblich. Beide hätten dann keine Überlebenschance. Neben Übelkeit, Erbrechen und weiteren Symptomen würden die Nieren ihren Dienst versagen. Es ist also ein Unterschied, ob dem Körper an einem Tag ein Gramm Quecksilbersalz zugeführt wird, was eine akute Vergiftung zur Folge hätte, oder ob er zehn Milligramm über 100 Tage erhält, was eine chronische Vergiftung verursachen würde. In diesem Fall käme es zu Symptomen wie Konzentrationsschwäche, Händezittern, Koliken und Magen-Darm-Störungen sowie einer dunklen Verfärbung des Zahnfleischs. Ist die Menge noch geringer und auf viele Jahre verteilt, entsteht eine chronische Giftbelastung. Dies geschieht oftmals bei Quecksilber, das von Amalgamfüllungen der Zähne abgegeben wird. Zeichen solch einer Belastung über einen langen Zeitraum sind unter Umständen bleierne Müdigkeit, Neigung zu Allergien, Nervenentzündungen und Infektanfälligkeit.

Der Notfall: akute Vergiftung

Akute Vergiftungen laufen hochdramatisch in kurzer Zeit ab. Ohne schnelle Erste Hilfe und notfallmedizinische Behandlung enden sie oft tödlich. Die Symptome sind meist relativ eindeutig, so dass bereits der Notarzt die Verdachtsdiagnose



Für die körpereigene Entgiftung: Aminosäuren

Eiweiße aus der Nahrung sind lebensnotwendig. Denn die Proteine liefern 20 verschiedene Aminosäuren, und ohne diese läuft im Körper nichts. Als Bau-, Boten-, Transport- und Schutzstoffe haben Aminosäuren vielfältige und wichtige »Einsatzgebiete«:

Die Blutgerinnungs-Faktoren setzen sich aus Proteinen zusammen. Die Antikörper des Immunsystems bestehen aus komplexen Aminosäuren. Als Bestandteile der Verdauungsenzyme von Magen, Galle und Bauchspeichel-

drüse sind sie an der Aufspaltung der Nahrung beteiligt.

Dem Binde- und Stützgewebe verleihen Aminosäuren als Grundsubstanz Halt und Stabilität. Proteine übernehmen Transportfunktionen im Blut.

Aminosäuren sind außerdem Vorstufen von Botenstoffen wie zum Beispiel Hormonen. So werden aus der Aminosäure Phenylalanin über Zwischenschritte die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin gebildet.

Im zentralen Nervensystem und an den Verbindungsstellen von Nervenleitungen (Synapsen) sind sie für die Signalübertragung zuständig. Aus Aminosäuren zusammengesetzte Entgiftungs-Proteine schützen die Zellen vor

Umweltschadstoffen ebenso wie vor freien Radikalen. Kein Wunder also, dass der Name »Protein« so viel bedeutet wie »das Wichtigste«.

Essenziell und nichtessenziell

Damit all diese wichtigen Funktionen und Prozesse im Körper reibungslos ablaufen, werden verschiedene Aminosäuren benötigt. Die acht lebensnotwendigen, »essenziellen« Aminosäuren - Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Tryptophan und Valin - kann der Körper jedoch nicht selbst herstellen. Sie müssen in ausreichendem Maß über Milch, Käse, Fleisch und Co. oder auch über Nahrungsergänzungsmittel dem Organismus zur Verfügung gestellt werden. Entsteht ein Mangel an auch nur einem dieser Eiweißbausteine, so kann selbst ein noch so großer Anteil einer anderen Aminosäure das Defizit nicht ausgleichen. Die »nichtessenziellen« Aminosäuren hingegen kann die Leber aus den essenziellen Aminosäuren ebenso wie aus Zucker und anderen Inhaltsstoffen der Nahrung selbst herstellen.

Peptide: die kleinen Verwandten

Neben den Proteinen spielen Peptide eine wichtige Rolle. Hierbei handelt es sich ebenfalls um Verbindungen aus Aminosäuren. Peptide haben jedoch kürzere Aminosäureketten als Proteine. Zu den Peptiden zählt unter anderem das Glutathion, das für die körpereigene Entgiftung von besonderer Bedeutung ist (siehe Seite 74).

Wenn Eiweiße fehlen

Mangelt es dem Körper auf Dauer an einem oder mehreren Eiweißen, hat das Folgen für die Funktionstüchtigkeit des gesamten Organismus. So kann sich eine anhaltende Unterversorgung unter ande-

Machen Aminosäuren sauer?

Auch wenn Eiweiße als Säurebildner gelten, lässt sich nicht pauschal sagen, dass sie den Körper übersäuern. Eine säuernde Wirkung hat nur Methionin, das im Fleisch in relativ großer Menge vorkommt. Dies ist jedoch nur dann relevant, wenn Sie ausgesprochen viel Fleisch verzehren. Eine säuernde Wirkung hat Methionin aber auch dann, wenn es täglich in einer Menge von rund 1000 mg als Nahrungsergänzungsmittel genommen wird.

rem in folgenden Symptomen und gesundheitlichen Störungen zeigen:

- Konzentrations- und Gedächtnisstörungen,
- Antriebslosigkeit,
- Muskelschwäche und -abbau sowie Gewichtsverlust,
- Haarausfall und frühzeitiges Ergrauen,
- vorzeitiges Altern,
- Schwächung der Abwehrkräfte mit zunehmender Anfälligkeit für akute und chronische Infektionskrankheiten,
- verzögerte Wundheilung und verzögerter Heilungsverlauf von Krankheiten,
- Wassereinlagerungen im Bindegewebe,
- nachlassende Fähigkeit des gesamten Körpers zu entgiften. Besonders die Leber ist in ihrer Stoffwechsel- und Entgiftungsfunktion eingeschränkt.

Wann mangelt es?

Damit im Organismus alles optimal läuft, benötigt ein Erwachsener täglich 0,8 bis 1,2 g Eiweiß. So sollte ein 65 kg schwerer Mensch beispielsweise mindestens täglich die Eiweißmenge zu sich nehmen, die in 150 g Rumpsteak, 150 g Kidneybohnen und 200 g Fenchelgemüse enthalten ist. Doch auch wenn wir uns in unseren Breitengraden ausgewogen und ausreichend ernähren können, sind wir trotzdem nicht vor einem Proteinmangel geschützt. Denn die Lebensumstände ebenso wie manche Erkrankungen können einen Eiweiß-

Mangelzustand verursachen. Und bei einer Belastung durch Gifte benötigt der Körper vermehrt Aminosäuren.

Risikofaktor Fehlernährung

So führen eine extreme vegetarische Ernährung ebenso wie radikale, eiweißarme Diäten oder einseitige Ernährung schnell zu Defiziten. Bei Vitamin-B-Mangel, besonders bei Folsäure- und Vitamin-B₁₂-Mangel, sinkt die Produktion von Aminosäuren im Körper. Denn die B-Vitamine fördern die Eiweißneubildung. Solche Vitaminmangelzustände treten vor allem bei stressgeplagten Großstadtmenschen auf. Denn deren typische Ernährung mit Fast-Food und warm gehaltenem Kantinenessen ist nun mal leider vitaminarm. Aber auch alte Menschen sind besonders gefährdet. Sie leiden oftmals unter Appetitlosigkeit und essen deshalb nicht genug. Zudem bildet der Magen im Alter häufig zu wenig Salzsäure und das Verdauungsenzym Pepsin, so dass der Körper die Proteine nicht verwerten kann.

Krankheitsbedingt zu wenig

Da ohne Enzyme Eiweiße nicht zerlegt werden, verursacht eine chronische Magenschleimhautentzündung, die mit einem Mangel des Enzyms Pepsin einhergeht, ein Proteindexit. Denn die großen Moleküle können von der Darmschleimhaut nicht aufgenommen werden. Dasselbe passiert im Fall einer Schwäche der Bauch-

Speicheldrüse. Hierbei wird zu wenig enzymhaltiger Bauchspeichel produziert. Gleichzeitig können durch das Defizit an Aminosäuren Enzyme nur unzureichend produziert werden, denn für deren Herstellung benötigt der Körper Proteine. Chronische Durchfälle und chronische Entzündungen der Darmschleimhaut verhindern ebenfalls eine ausreichende Aufnahme von Eiweißen. Bei einer Nierenschädigung hingegen, etwa einer Entzündung der Nierenkörperchen (Glomerulonephritis), scheidet der Körper vermehrt Proteine aus, so dass es hier ebenfalls zu einem Mangel kommt. Außerdem gibt es Situationen, in denen der Eiweißbedarf des Körpers stark erhöht ist, etwa nach Operationen, ausgedehnten Verletzungen oder Verbrennungen. Und im Fall schwerer Krankheiten, etwa einer chronischen Infektion, einer Lebererkrankung oder bei Krebs ist ein Mangelzustand sowohl an essenziellen als auch an nichtessenziellen Aminosäuren oftmals die Folge.

Erhöhter Bedarf bei Giftbelastung

Ist der Körper anhaltend Schadstoffen und Giften ausgesetzt, benötigt er ebenfalls vermehrt Proteine. Denn je stärker die Belastung, umso mehr Eiweißbausteine werden zur Entgiftung gebraucht. Unser Körper entgiftet mehr als 10000 schädli-

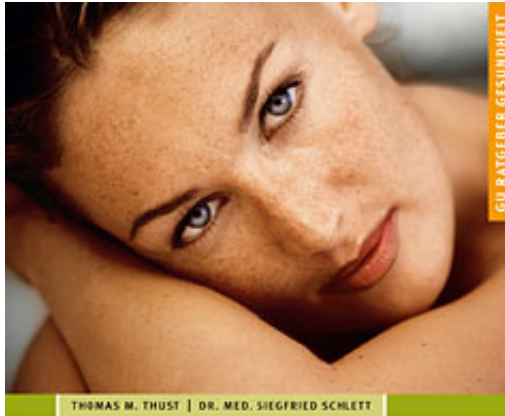
che Substanzen über Glutathion, das aus den drei Eiweißbausteinen Glutaminsäure, Cystein und Glycin besteht. Deshalb ist er aufständigen Nachschub an hochwertigem Eiweiß angewiesen. Darüber hinaus versorgen Cystein, Methionin und Taurin den Körper mit Schwefel. Der Schwefel lagert sich an verschiedene Giftstoffe an. Durch diese Koppelung werden die Toxine wasserlöslich gemacht (Phase-II-Entgiftung).

Unterstützung für die Darmschleimhaut

Ist die Schleimhaut des Darms angegriffen, hilft die Einnahme folgender Substanzen:

- Methionin - (500 mg/Tag) unterstützt den Aufbau der Zellwände im Verdauungstrakt.
- Cystein (500-1000 mg/Tag) wirkt antientzündlich und ist der wichtigste Baustein für Glutathion.
- Das Peptid Glutamin (3-mal 1-2 g/ Tag) hilft, die Schleimhaut des Darms abzudichten.
- Zusätzlich regenerieren das Spurenelement Zink (20 mg/Tag) und Vitamin B₅ (5 mg/Tag) die Darmschleimhaut.

Die Aminosäuren (sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich), Vitamine und Spurenelemente müssen mindestens drei Monate lang konsequent eingenommen werden.



Thust, Thomas & Schlett, Siegfried
[Entgiften & Entschlacken](#)

128 Seiten, kart.
erschienen 2007



bestellen

Entgiften & entschlacken

GU

- › So befreien Sie Ihren Körper von Schadstoffen
- › Wirksame Hilfe bei chronischen Beschwerden
- › Entgiftungsmethoden; Von Aminosäuren bis Zink

Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de