

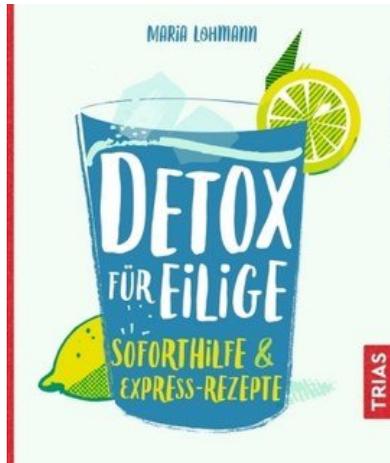
Maria Lohmann Detox für Eilige

Leseprobe

[Detox für Eilige](#)

von [Maria Lohmann](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<https://www.narayana-verlag.de/b23602>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<https://www.narayana-verlag.de>





Detox leicht und schnell

Warum entgiften und entsäuern?



In Zeiten starker Belastungen durch Stress, Umwelt und Ernährung werden Detox (von englisch Detoxification, steht für Entgiften – innerlich und äußerlich) und ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt immer wichtiger, um gesund und vital zu bleiben. Bei vielen Detox-Methoden wird den Anwendern einiges abverlangt; oft sind diese nicht alltagstauglich oder sehr aufwendig. Manchmal wird man bei Detox-Programmen von Hungergefühlen geplagt, bekommt miese Laune oder es schmeckt einfach nicht. Hinzu kommt: Detox wird immer kommerzieller.

Es gibt Zeiten, da hat man anderes im Sinne als ein umfangreiches Detox-Pro-

gramm. Sie möchten entgiften, entsäuern und ausleiten – allerdings schnell und ohne riesigen Aufwand? Das Detox-Food soll außerdem gut schmecken, ohne dass Sie dafür lange in der Küche stehen? Ist das zu viel verlangt? Nicht bei diesem Buch. Denn das ist ja das Spannende daran: Man braucht keine Vorbereitung, keinen Einkaufskorb mit ausgefallenen Lebensmitteln. Und: Weil die Entgiftungsphasen kurz sind, gibt es auch keine Rückschläge, die einem mental runterziehen. Denn wer entgiften und entsäuern will, sollte eines vermeiden, und das ist Stress. Deshalb findet man in diesem Buch auch keine Handlungsanweisungen oder Aufforderungen mit Ausrufezeichen oder Sätze mit »Sie sollten ...«



Denn das macht ja auch wiederum Stress und schlechte Laune.

» *Wer regelmäßig entgiftet und entsäuert, stärkt damit die Mitochondrien. Das sind die Mini-Kraftwerke der Zellen, diese liefern Energie und machen leistungsfähiger.* «

Detox im Lichte der Wissenschaft

Vorbei sind die Zeiten, in denen sich die Naturheilkunde und die Schulmedizin über Säure-Basen-Haushalt, Entschlackung und Entgiftung unversöhnlich

stritten. Auf dem »Gibt-es-nicht-Index« standen Schlacken, Übersäuerung und gestörte Darmflora. Ganzheitliche Methoden wie Detox und Darmsanierung standen unter Blödsinn-Verdacht. Heute weiß man es besser – Schlacken und Übersäuerung gibt es wirklich!

2016 bekam sogar der japanische Forscher Yoshinori Ohsumi den Medizin-Nobelpreis für den Nachweis der Autophagie (= Müllabfuhr in den Zellen). Vereinfacht ausgedrückt, handelt es sich dabei um einen Reinigungsplan in den Zellen: Alles, was die Zelle nicht mehr gebrauchen kann (»zellulärer Schrott«), kann sie selbst verdauen und die Bausteine wieder für Neues verwenden. Der Mechanismus sorgt dafür, dass die Zellen tagtäglich schädliche oder alte Bestandteile, wie schadhafte Mitochondrien, aussortieren und sich quasi verjüngen.

Was den Prozess der Autophagie hemmt, sind größere Blutzuckerschwankungen am Tag und eine damit verbundene Insulinausschüttung. Mit anderen Worten: Längere Essenspausen sind ein guter Motor für die körpereigene Müllentsorgung; der Prozess der Autophagie setzt erst nach mehreren Stunden ein. Tierisches Eiweiß, auch Kuhmilch, hemmt ebenfalls

den Prozess der Autophagie, pflanzliches Protein regt hingegen die Selbstreinigung an. Der körpereigene Stoff Spermidin spielt eine zentrale Rolle dabei, die körpereigene Müllbeseitigung anzukurbeln. Im Alter nimmt die Spermidin-Konzentration im Körper ab, größere Mengen finden sich in Pflanzen wie Sojabohnen, Weizenkeimen, Äpfeln und Grapefruits.

Übrigens gehen Detoxen und Darmgesundheit oft Hand in Hand. Zahlreiche Studien belegen mittlerweile, dass Darmbakterien nicht nur unsere engen Verbündeten sind, wenn es um unsere Gesundheit allgemein geht, sondern auch, um zu entgiften bzw. sich selbst zu reinigen. Darmbakterien helfen bei der Verdauung, produzieren Vitamine, ernähren die Darmschleimhaut, bekämpfen schädliche Keime und trainieren das Abwehrsystem. Im nächsten Kapitel gehen wir noch etwas näher darauf ein.

Warum wir »sauer« werden

Die Übersäuerung des Organismus ist meist auf einen übermäßigen Konsum säureproduzierender Lebensmittel zurückzuführen: tierische Eiweiße, wie sie

in Fleisch, Eiern und Fisch enthalten sind. Auch Zucker und Konservennahrung werden beim Stoffwechsel in Säuren umgewandelt. Hinzu kommen Umweltbelastungen, Medikamente, Antibiotika und Zeitdruck. Dauerstress verstärkt eindeutig die saure Stoffwechsellage, weil vermehrt basische Mineralstoffe wie Magnesium verbraucht werden.

- Zu viel Zucker (Glukose, Mehlprodukte) ⇒ Gärung ⇒ Methanol ⇒ Belastung der Leber
- Zu viel Eiweiß (Fleisch, Fisch, Wurst, Eier) ⇒ Fäulnisbildung ⇒ Darmbelastung

Bei Überlastung ist der Körper gezwungen, überschüssige Säuren und Stoffwechsellrückstände im Bindegewebe und Fettgewebe als »Sondermüll« zu parken. Die Folge ist eine Gewebeübersäuerung (latente Azidose). Das beeinträchtigt die Versorgung der Zellen mit Sauerstoff und Nährstoffen, behindert die Ernährung und innere Reinigung. Eine Übersäuerung belastet Knochen und Gelenke, geht die Zellwände an und reduziert die basischen Pufferreserven. Auch Verdauung, Stoffwechsel, Körpergewicht sowie vegetatives Nervensystem können aus dem Gleichgewicht geraten.

Auf der nächsten Doppelseite sind die Guten und die Bösen beim Säure-Basen-Gleichgewicht übersichtlich dargestellt.

Echt böse: freie Phosphate

Die Industrie mischt ihren Lebensmitteln immer öfter freie Phosphate bei. Sie fungieren als Konservierungsmittel, Stabilisatoren, Geschmacksverstärker oder Antioxidationshilfe. Künstliche (freie) Phosphate senken den pH-Wert von Nahrungsmitteln, was das Wachstum von Pilzen und Bakterien in diesen Produkten senkt. Das Gemeine daran: Freie Phosphate werden – im Gegensatz zum Phosphor – zu 100% vom Körper aufgenommen.

Der Organismus benötigt jedoch basisches Kalzium, um Phosphor zu neutralisieren. Da wir heute viel mehr tierische Produkte essen als früher, hat sich dieses Gleichgewicht verschoben – zu Ungunsten des Kalziums. Idealzustand im Körper: doppelt so viel Kalzium wie Phosphor. Im Notfall greift er zu seinen körpereigenen Mineralspeichern im Knochen.

Die Top-Bösewichte der freien Phosphate: Cola, Burger, Fischkonserven, Wurst, So-

ßenbinder, Schmelzkäse und alle hochgradig verarbeiteten Lebensmittel.

Industrieller Fruchtzucker = Fruchtzucker?

Fruktose, also Fruchtzucker, schmeckt süßer als Zucker. Zunächst scheinbar eine gute Möglichkeit, Kalorien einzusparen. Der Haken dabei: Die Sättigung tritt langsamer ein, deshalb verspeist man meist viel mehr, als Körper und Waage lieb sind. Fruktose findet sich in vielen Nahrungsmitteln, in denen Fruchtzucker gar nichts zu suchen hat.

Und war früher eher zu viel Alkohol schuld an der Entstehung einer Fettleber, haben heutzutage öfter die Ernährung, sprich zu viele Kohlenhydrate wie Zucker und industriell hergestellter Fruchtzucker, ihre Finger im Spiel. Besonders bedenklich: Glukose-Fruktose-Sirup. Hinter dem harmlosen Namen verbirgt sich ein industriell hergestellter Fruchtzucker, ein Gemisch aus Getreide (Mais- oder Weizenstärke).

Fruktose wird in der Leber zu Fett umgebaut, zum Abnehmen ist Fruchtzucker also nicht geeignet. Obendrein treiben Fruchtzucker und fruktosegesüßte Gerichte den Harnsäurespiegel nach oben.

Die 10 größten sauren Bad Boys

Diese Lebensmittel belasten den Stoffwechsel:

- Speck, Schmalz, Fleischbrühe, Innereien
- Meeresfrüchte
- gesüßte Limonaden und Softdrinks (wie Cola), Energy-Drinks, Light-Getränke
- frittierte und panierte Speisen
- Fertiggerichte und Konserven
- Zucker, Süßigkeiten
- Weißmehl-Produkte
- Burger
- Schmelzkäse
- unreifes Obst und Gemüse





Die 10 größten Basenhelden

Wahre Detox-Wunder sind:

- marktfrisches Wurzelgemüse (wie Möhren), alle Kohlsorten, Fenchel, Radieschen, Staudensellerie, Sellerie, Frühlingszwiebeln ...
- grüne Gemüse wie Brokkoli, Spinat, Zucchini ...
- Salate wie Chicorée, Feldsalat, Rucola, Radicchio ...
- Kartoffeln (als Pellkartoffeln, Ofenkartoffeln, Kartoffelstampf ...)
- Gemüsesuppe, selbst gemachte Gemüsebrühe
- sonnengereifte Früchte
- frische Sprossen und Keimlinge, Kresse
- Mandeln, Sesam, Leinsamen
- kalt gepresste Pflanzenöle wie Leinöl, Rapsöl, Olivenöl, Hanföl, Walnussöl
- Frische Kräuter on top (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Thymian ...)

Wie man Übersäuerung erkennt

Übersäuerung und Überlastung des Stoffwechsels haben viele Gesichter:

- rätselhafte Müdigkeit
- quälende Kopfschmerzen
- träge Konzentrationsfähigkeit
- schlapper Kreislauf
- gereizte Stimmung
- saures Aufstoßen
- fahle Haut, stumpfes Haar
- schmerzhafte Gelenkprobleme
- lästiges Magen- und Bauchdrücken, gereizter Darm
- unerklärliche Abnehmblockade
- wiederkehrende Schnupfennase
- schlechter Atem, belegte Zunge
- intensiver Körpergeruch, saurer Schweiß
- teigiges, schlaffes Bindegewebe
- drückende Wetterfühligkeit

Trotz aller Unterschiede haben diese Symptome eins gemeinsam: Sie können durch Säurefluten und mangelnde Entgiftung entstehen, hervorgerufen durch ungünstige Ernährung, wenig Bewegung (toxisches Sitzen: »Sitzen ist das neue Rauchen«), Stress und weitere Belastungen.

Neben diesen spürbaren Übersäuerungssymptomen kann man auch messen, ob der Säure-Basen-Haushalt noch in Balance ist oder nicht.

Das Säure-Maß: der pH-Wert

Der pH-Wert gibt das Verhältnis von Säuren und Basen in flüssigen Lösungen an und wird auf einer Skala von 0 bis 14 gemessen. Der pH-Wert des Urins ist stark von der Ernährung abhängig. Morgens ist der Urin meistens sauer, weil der Stoffwechsel über Nacht viele saure Stoffwechselprodukte ausfiltert. Im Laufe des Tages sollten die Werte idealerweise einen pH von 7 (= neutral) erreichen. Liegt der pH-Wert ständig im sauren Bereich, kann dies auf eine Blockade im Säure-Basen-Haushalt hinweisen. Allerdings liefert diese Methode keine genaue Aussage zum Gesamtzustand des Körpers, weil nur die freien Säuren erfasst werden. Diese machen aber nur einen kleinen Prozentsatz aus; der überwiegende Teil der Säuren verlässt den Körper in gebundener Form. Auch über den Darm, die Lunge und die Haut werden Säuren ausgeschieden. Letztlich ist entscheidend, wie viele Säuren im Bindegewebe zwischengelagert sind.

pH-Werte im Körper

Körper	pH-Wert	Einordnung
Blutplasma	7,35-7,45	schwach basisch
Speichel	6,8-7,0	quasi neutral
Magensaft	1,2-3,0	sehr sauer
Gallensaft	6,5-8,5	basisch
Dünndarmsekret	8,0	basisch
Bindegewebe	7,0-7,1	neutral bis leicht basisch
Urin	5,5-7,0	sauer bis neutral

Säuren haben einen schlechten Ruf, obwohl sie nicht generell etwas Schlechtes sind. Manche Bereiche des Körpers wie der Magen benötigen sogar ein saures Milieu, um effektiv arbeiten zu können. Sein pH-Wert liegt bei sauren 1 bis

3. Die Bauchspeicheldrüse dagegen funktioniert am besten bei einem basischen pH-Wert von 10. Der pH-Wert des Blutes hat dagegen enge Grenzen zwischen 7,35 und 7,45 (schwach basisch).

Erhöhter Harnsäurespiegel?

Zu fruchtzuckerreiche Ernährung durch fruktosegesüßte Gerichte lassen den Harnsäurespiegel ansteigen. Auch einseitige Diäten und strenges Fasten führen zu einer starken Säurebelastung und schwemmen Toxine in erheblichem Maße aus dem Fettgewebe. Sie können sogar einen Gichtanfall auslösen durch

die Freisetzung von Harnsäuren. Um die Harnsäure bei erhöhten Harnsäurewerten auszuleiten, kann man den pH-Wert des Urins kurzzeitig durch die Einnahme von Basenpulver oder -tabletten erhöhen; das fördert die Ausscheidung von Harnsäure.

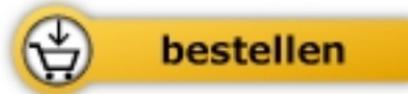


Maria Lohmann

[Detox für Eilige](#)

Soforthilfe & Express-Rezepte

92 Seiten, paperback
erschienen 2018



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de