

# Gesunde Entgiftung

JOANNE QUINN



## Anzeichen dafür, dass Sie eine gesunde Entgiftung haben

Die meisten Leute denken nicht darüber nach. Die Wahrheit ist jedoch, dass unser Körper jeden Tag den ganzen Tag damit beschäftigt ist, Giftstoffe zu verarbeiten und auszuscheiden. Wir fühlen uns gesund, wenn unsere Entgiftungswege mit diesen Giftstoffen Schritt halten und nicht überlastet sind.

So erkennen Sie, dass Sie eine gesunde Entgiftung haben:

- Frischer Atem (ohne Kaugummi oder Pfefferminzbonbons!)
- Klare Haut (ohne Hautausschläge oder Ausbrüche)
- Leichter Stuhlgang (jeden Tag)
- Tiefer Schlaf (ohne um 3 Uhr morgens aufzuwachen)
- Geistige Klarheit (ohne Brain Fog!)

Wenn Sie nicht alle diese Kästchen ankreuzen können, ist das kein Problem! Es gibt einfache Dinge, die wir mit Ernährung, Lebensstil und funktioneller Medizin tun können, um die Entgiftung zu unterstützen und die Ursache anzugehen.

## Reinigen vs. tägliches Detox

Lassen Sie uns das klarstellen. An Reinigungs- und Entgiftungskuren mangelt es nicht. Das Gleiche gilt auch für Verwirrung und

Fehlinformationen. Eine Sache, die den meisten Menschen nicht bewusst ist, ist, dass eine „Reinigung“ oder „Entgiftung“ nicht dasselbe ist wie eine alltägliche Entgiftung.

**Eine Reinigung** dauert einige Tage bis einige Wochen und erfolgt nach einem strengen Protokoll. Es ist wie ein Reset.

**Die tägliche Entgiftung** wird durch tägliche Bewegung, viel Wasser trinken, gesunde Lebensmittel und eine Optimierung der Ernährung im Laufe der Zeit unterstützt. (hier ist **WATEC Pitcher** die 1. Wahl)

Während eine Reinigung am sichersten und effektivsten ist, wenn sie individuell durchgeführt und von einem erfahrenen Arzt angeleitet wird, kann die tägliche Entgiftung jedem zugute kommen und zu einer nachhaltigen Gesundheit beitragen.

## **Einfache Möglichkeiten zur Unterstützung der Entgiftung**

Du solltest diesen Beitrag speichern! Denn eine gesunde Entgiftung ist die Grundlage für ein gutes Wohlbefinden. Wussten Sie, dass wir sechs Entgiftungswege haben? Hier sind sie und wie Sie sie ganz einfach unterstützen können:

- Haut: Trockene Bürste
- Lunge: Tiefes Atmen
- Leber: Gemüse
- Nieren: Wasser (**WATEC Wasser**)
- Darm: Ballaststoffe
- Lymphe: Bewegung

Haben Sie jemals darüber nachgedacht, wie hart Ihr Körper für Sie arbeitet?

### **Verstopft Alkohol meine Leber?**

Dies ist eine häufige Frage. Vielleicht essen Sie Gemüse, halten ausreichend Flüssigkeit zu sich, bewegen Ihren Körper und verwenden sogar eine Bürste für trockene Haut oder Bäder mit Bittersalz, aber was ist mit Alkohol?

Hier sind die Fakten:

- Wenn Sie trinken, werden 90 % des Alkohols von Ihrer Leber verarbeitet.
- Alkohol wird zunächst in eine noch giftigere Verbindung, Acetaldehyd, umgewandelt. Auch wenn dies nur von kurzer Dauer ist, kann es Leberzellen schädigen.

- Alkohol kann den Fettabbau verlangsamen und zu einer Fettansammlung in der Leber führen.
- Wenn die Leber damit beschäftigt ist, Alkohol zu verarbeiten, steht sie für die Erfüllung ihrer anderen notwendigen Funktionen weniger zur Verfügung.

Das ist Ihr Körper und Ihre Entscheidung, aber die Reduzierung des Alkoholkonsums ist immer hilfreich, wenn es darum geht, eine gesunde Entgiftung zu unterstützen. Wir wollen immer „die Hindernisse für die Heilung beseitigen“. Manchmal ist Alkohol einer davon.

## **Haut**

Wussten Sie, dass Ihre Haut das größte Entgiftungsorgan Ihres Körpers ist?

Obwohl Schweiß fast ausschließlich aus Wasser besteht, haben Studien ergeben, dass einige Giftstoffe – darunter Schwermetalle und Bisphenol A (BPA) – über den Schweiß ausgeschieden werden.

Hier sind drei einfache Möglichkeiten, die Entgiftung über die Haut zu unterstützen:

1. Sauna
2. Übung
3. Trockene Haut bürsten

Die ersten beiden helfen Ihnen beim Schwitzen, während die letzte die Poren verstopft und abgestorbene Hautzellen entfernt. Macht es nicht Spaß, wie alle Körpersysteme tatsächlich zusammenarbeiten?

## **Atem**

Warum sagen wir „Nehmen Sie einen reinigenden Atemzug“? Es reinigt nicht nur den Geist, sondern entgiftet auch den Körper, um tief durchzuatmen. Mit jedem tiefen Atemzug durchflutet Sauerstoff unsere Zellen und Gewebe, sodass diese optimaler funktionieren und Abfallstoffe besser verarbeiten und verstoffwechseln können.

Unsere Lunge ist neben Leber, Darm, Nieren, Lymphgefäßen und Haut eines unserer Hauptentgiftungsorgane.

Betrachten Sie dies also als Ihre Erinnerung, tief durchzuatmen.

## **Ganzheitliche Gesundheitstipps**

### **Lebensmittel zur Unterstützung der Leber**

Der einfachste und effektivste Weg, Ihre Leber zu lieben, besteht darin, nährstoffreiche Vollwertkost zu sich zu nehmen. Das liegt daran, dass es

zwei Phasen der Leberentgiftung gibt, von denen jede auf eine stetige Zufuhr von Nährstoffen angewiesen ist, um am Laufen zu bleiben. Nährstoffe, die in Lebensmitteln enthalten sind wie:

- Kreuzblütler (Lebensmittel wie Brokkoli, Blumenkohl, Grünkohl und Kohl unterstützen beide Phasen der Leberentgiftung)
- Knoblauch und Zwiebeln (diese liefern Schwefelverbindungen, Vitamin B6 und Antioxidantien)
- Blaubeeren (enthalten Polyphenole zur Unterstützung des antioxidativen Status)
- Kurkuma (ein starkes gesundheitsförderndes Gewürz!)
- Grüner Tee (reich an EGCG und Antioxidantien)

Stellen Sie sich das so vor: Ihre Leber arbeitet rund um die Uhr, um Chemikalien und Giftstoffe zur Ausscheidung zu verarbeiten. Wenn es nicht über die Nährstoffe verfügt, die es benötigt, verlangsamt sich die Entgiftung und Sie werden die Auswirkungen auf Ihre Gesundheit spüren.

Nehmen Sie sich vor, jeden Tag mindestens eines dieser Lebensmittel zu sich zu nehmen!

## **6 Möglichkeiten zur Unterstützung der Entgiftung**

Wählen Sie einfach EINES aus. Dies sind einige einfache Dinge, die Sie tun können, um die tägliche Entgiftung Ihres Körpers auf natürliche Weise zu unterstützen, die absolut nichts mit Ihrer Ernährung zu tun haben.

- Bürste für trockene Haut
- Rizinusölpackungen
- Bittersalzbäder
- Rebound-Trampolin
- Tiefes Atmen
- Gehen Sie pünktlich ins Bett

Die Sache mit der Entgiftung ist, dass Ihr Körper sie jeden Tag durchführt, ohne dass Sie darüber nachdenken. Diese Dinge funktionieren, weil sie einen oder mehrere Ihrer Entgiftungswege unterstützen: Ihre Leber, Ihren Darm, Ihre Nieren, Ihre Lymphgefäße, Ihre Lunge und Ihre Haut.

## **Bewegung zur Entgiftung**

Hallo da oben! Nehmen Sie sich hier eine Sekunde Zeit, denn ich habe die einfachste Möglichkeit, wie jeder seine Entgiftung KOSTENLOS verbessern kann. Beweg deinen Körper!!!!!!

Wenn Sie sich bewegen, ziehen sich Ihre Muskeln zusammen und wirken wie eine Pumpe für Ihr Lymphsystem. Ihre Lymphgefäße sind ein zentraler Bestandteil Ihres Immun- und Entgiftungssystems, deshalb möchten wir den Lymphfluss verbessern (vielleicht haben Sie schon einmal von Lymphmassage gehört – das funktioniert auch!).

Ganz gleich, ob Sie lieber spazieren gehen, laufen, Trampolin springen, Yoga machen oder tanzen, Bewegung trägt dazu bei, dass Ihr Entgiftungssystem besser funktioniert.

## **Protein zur Entgiftung**

Bin bereit?? Der am häufigsten übersehene Nährstoff, der für eine gesunde Entgiftung unerlässlich ist, ist PROTEIN.

Aminosäuren aus Proteinen werden für die Entgiftung der Phase 2 in der Leber benötigt. Dies ist die Phase, in der toxische Verbindungen aus Phase 1 zur Eliminierung konjugiert werden.

Ja – konjugiert. Aber Sie können alle Vorteile von Protein nutzen, ohne jemals zu wissen, was dieses Wort bedeutet. Aminosäuren sind auch die Bausteine von Glutathion – dem wichtigsten Antioxidans und Entgiftungsmittel des Körpers.

Na und? Ohne ausreichend Protein kann die Entgiftung der Leber also nicht in vollem Umfang funktionieren und es können sich toxische Verbindungen im Körper ansammeln. Wenn Sie also das nächste Mal darüber nachdenken, sich mit Gemüse, Knoblauch oder Zitronenwasser vollzustopfen, vergessen Sie nicht, auch eine Proteinquelle mitzunehmen.

## **Warum komme ich mit Koffein nicht zurecht?**

Koffein wird in der Leber verstoffwechselt, aber nicht jeder verstoffwechselt es mit der gleichen Geschwindigkeit.

Dies hängt weitgehend von der Aktivität eines bestimmten Enzyms (CYP1A2 genannt) ab.

Abhängig von der Aktivität dieses Enzyms könnten Sie ein langsamer oder ein schneller Metabolisierer von Koffein sein.

Wer langsam metabolisiert, spürt die Wirkung von Koffein intensiver, mit Nervosität, Unruhe, Herzrasen oder Schlafstörungen.

Schnelle Metabolisierer tun dies nicht. Das liegt an der Genetik! Das Beste, was Sie tun können, ist, Ihre Grenzen zu kennen und sich nicht auf die Koffeinkultur einzulassen, wenn sie bei Ihnen nicht funktioniert.

## **Wie viel Ballaststoffe benötige ich?**

Wie viel Ballaststoffe man braucht, ist den meisten Menschen ein Rätsel. Ernährungsrichtlinien für Amerikaner empfehlen, 14 Gramm Ballaststoffe pro 1000 Kalorien in der Nahrung zu sich zu nehmen.

Für die meisten Erwachsenen sprechen wir also von 25–30 Gramm Ballaststoffen pro Tag.

Hier sind einige Lebensmittel, die Ihnen dabei helfen, dorthin zu gelangen!

- 1 Tasse Himbeeren (8g)
- 1 Tasse Brokkoli (5 g)
- 2 Karotten (3g)
- 1 Tasse schwarze Bohnen (15 g)
- 1 Unze Chiasamen (10 g)

Denken Sie an Obst, Gemüse, Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte. Es ist einfacher als Sie vielleicht denken.

## Verweise

Hyun J, Han J, Lee C, Yoon M, Jung Y. [Pathophysiologische Aspekte des Alkoholstoffwechsels in der Leber\(Link ist extern\)](#). *Int J Mol Sci*. 2021;22(11):5717.

Kuan WH, Chen YL, Liu CL. [Ausscheidung von Ni, Pb, Cu, As und Hg im Schweiß unter zwei Schweißbedingungen\(Link ist extern\)](#). *Int J Environ Res Public Health* . 2022;19(7):4323.

Genuis SJ, Beesoon S, Birkholz D, Lobo RA. [Menschliche Ausscheidung von Bisphenol A: Blut-, Urin- und Schweißstudie \(BUS\).\(Link ist extern\)](#). *J Environ Public Health* . 2012.

Hodges RE, Minich DM. [Modulation metabolischer Entgiftungswege durch Nahrungsmittel und aus Nahrungsmitteln gewonnene Bestandteile: Eine wissenschaftliche Übersicht mit klinischer Anwendung\(Link ist extern\)](#).