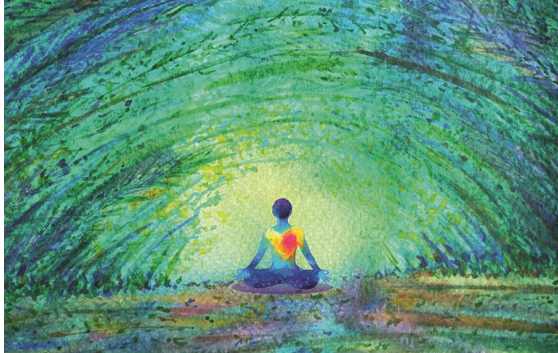


Entgiftung und geistig-seelische Balance

Synergistische Nährstoff- und Blütenkombination zur Unterstützung des Entgiftungspunktes



Beschreibung

Entgiftung und Reinigung in der TCM

In der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM) bilden Körper, Geist und Seele eine Einheit. Sie stehen im Wechselspiel und beeinflussen einander. Unreinheiten und Dysbalancen des Körpers spiegeln sich daher in entsprechenden geistigen und seelischen Themen wieder. Und umgekehrt.

Aus diesem Grund werden in China traditionelle Entgiftungskuren schon seit Jahrhunderten sowohl zur körperlichen Entgiftung als auch zur geistig-seelischen Reinigung eingesetzt.

Körperliche Entgiftung

Im Mittelpunkt der körperlichen Entgiftung steht die individuelle Stärkung und Regulation der Entgiftungsorgane wie Leber, Galle, Nieren, Darm und Lymphsystem. Schadstoffe, Schwermetalle sowie Toxine werden ausgeschieden. Bestehende Regulationsblockaden werden beseitigt. Der Blutkreislauf wird gereinigt und der Gallenfluss wird verbessert. Eine ausreichende Versorgung mit Antioxidantien schützt zudem die Entgiftungsorgane vor oxidativen Zellschäden. Und Pflanzenextrakte und Mikronährstoffe verbessern die Bildung wichtiger Entgiftungsenzyme.

Nährstoffempfehlung - Mikronährstoffe

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Vitamin B1	3,00 mg	300%
Vitamin B2	3,90 mg	279%
Niacin	45,00 mg	281%
Vitamin B6	3,60 mg	260%
Folsäure	600,00 µg	300%
Vitamin B12	7,50 µg	300%
Vitamin E	14,00 mg	115%
Biotin	150,00 µg	300%
Selen	165,00 µg	300%
Zink	8,00 mg	80%
L-Cystein	41,40 mg	**
L-Glutamin	39,00 mg	**
L-Methionin	60,00 mg	**
alpha-Liponsäure	90,00 mg	**
Leinsamenölpulver	81,00 mg	**
Brennnesselblatt	40,00 mg	**
Mariendistelkraut	37,50 mg	**
Bromelain	30,00 mg	**
Coenzym Q10	30,00 mg	**
Quercetin	28,50 mg	**
Glycin	15,00 mg	**
OPC	15,00 mg	**

Nährstoffempfehlung - Blütenessenz

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Salbei	1 x 5 Tropfen	**

*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011
 ** Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

Geistig-seelische Reinigung

Gifte und Dysbalancen werden in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) auch als grundlegendes Problem der Psyche angesehen. Geistige und seelische Unausgeglichenheit, chronischer Stress, seelischer Kummer, Sorgen und daraus resultierende Reizbarkeit sowie eine „vergiftete“ Stimmung und „unreine, schmutzige“ Gedanken können mit einer mangelhaften Entgiftung auf körperlicher und geistig-seelischer Ebene im Zusammenhang stehen.

Unterstützung des Entgiftungspunktes

In der Praxis hat sich gezeigt, dass eine bestimmte Kombination aus Mikronährstoffen und der Blütenessenz aus Salbei in Resonanz mit dem Entgiftungspunkt in der Akupunktur stehen. Dabei handelt es um einen Sonderpunkt, der im Verlauf des Dickdarm-Meridians (Di 3/1), etwa 1 cm neben dem Punkt Di 3, liegt.

Mikronährstoffe und Pflanzenextrakte

- **Alpha-Liponsäure** ist ein körpereigenes Vitaminoid mit stark antioxidativen Eigenschaften. Es unterstützt die Ausleitung schädlicher Schwermetalle (wie Quecksilber, Blei, Cadmium und Arsen) und führt bei Schwermetallbelastungen zu einer Verbesserung der allgemeinen Symptome und Leberfunktionswerte. Alpha-Liponsäure schützt auf Grund seiner antioxidativen und anti-entzündlichen Eigenschaften die Leber vor Leberschäden.
- **Omega-3-Fettsäuren** spielen im Stoffwechsel des menschlichen Organismus eine zentrale Rolle. Sie unterstützen die Zellreparatur und Reinigung von Toxinen aus dem Gehirn. Durch den hohen Fettgehalt reinigen Omega-3-Fettsäuren vor allem das Gehirn von schädlichen fettlöslichen Toxinen.
- **Afa Alge** ist eine Blaugrünalge. Sie besitzt einen hohen Gehalt an Mineralstoffen, Vitamin B12, an bioverfügbaren Omega-3-Fettsäuren und den höchsten Chlorophyllgehalt (3%) in Pflanzen. Auch das Flavonol-Derivate Silymarin, einer der stärksten Leberschutzstoffe, zählt zu ihren pharmakologisch aktiven Inhaltsstoffen. Die Alge wirkt ausgleichend und stimulierend auf Gehirn und Nerven und leitet Schadstoffe (Schwermetalle) aus dem Nervensystem aus. Somit stärkt die Afa-Alge die Leberfunktion und unterstützt den Orga-

nismus bei der Regeneration im Zuge von Ausleitungskuren.

- **Aminosäuren:** Aminosäuren dienen als Co-faktoren körpereigener Entgiftungsprozesse. Sie sind dabei sowohl an der Phase I-Entgiftung als auch an der Phase II-Detoxifikation in der Leber beteiligt. Eine besonders wichtige Rolle spielt dabei Glutathion. Glutathion ist ein Tripeptid das vom Körper aus den Aminosäuren Cystein, Glutamin und Glycin gebildet wird. Cystein ist dabei das geschwindigkeitsbestimmende Substrat für die Synthese von Glutathion (GSH). Am meisten GSH produziert die Leber, wenn die Aminosäure L-Cystein im Überschuss vorhanden ist. Da L-Methionin als Vorstufe von L-Cystein gilt, ist auch die Zufuhr von L-Methionin sinnvoll zur Unterstützung der Entgiftungsleistungen. Methionin kann aber nur dann als eine Vorläufersubstanz von Glutathion dienen, wenn ausreichend Vitamin B6 verfügbar ist.

Glutathion (GSH) ist das quantitativ wichtigste intrazelluläre Antioxidans. Es spielt aufgrund seiner antioxidativen und toxinbindenden Eigenschaften für die (Leber-)Entgiftung zahlreicher Schadstoffe eine lebenswichtige Rolle. Es kann Schwermetalle binden und mit ihnen einen Metall-Glutathion-Komplexe bilden. Zudem fördert GSH die Regeneration der Leberzellen und schützt so das zentrale Entgiftungsorgan, indem es die Entstehung von oxidativem Stress unterdrückt. Bei einem erhöhten Verbrauch an Glutathion kann daher die Supplementation dieser Aminosäuren sinnvoll sein.

- **Coenzym Q10** übernimmt eine wichtige Aufgabe für die Energieversorgung und verbessert die Produktion der zellulären Energie in Form von ATP. Zudem besitzt Coenzym Q10 auch ein starkes antioxidatives Potential und kann schädliche freie Radikale abfangen. Da die Co-enzym Q10 Produktion mit fortschreitendem Alter nachlässt, ist eine Ergänzung empfehlenswert. Eine Kombination aus Coenzym Q10 und Vitamin E erzielt zudem noch bessere Wirkungen, da Coenzym Q10 und Vitamin E in vielen Prozessen im Körper eng zusammenarbeiten.
- **OPC (Oligomere Proanthocyanidine)** besitzt starke antioxidative Eigenschaften. Das antioxidative Potential ist dabei rund 20 Mal größer als von Vitamin E und 50 Mal so wirkungsvoll als Vitamin C. Außerdem wirkt OPC gefäßerweiternd und blutdrucksenkend sowie entzündungshem-

mend. OPCs stärken die Widerstandskraft der KapillargefäÙe, fördern die Ausscheidung eingelagerter Giftstoffe und unterstützt die Ausscheidungsorgane Niere und Leber.

- **Vitamin B Komplex:** B-Vitamine sind essentiell für den Leberschutz, da sie für die korrekte Funktionsweise der Entgiftungsenzyme unerlässlich sind. **Vitamin B1** trägt zur Schmerzreduktion bei und kann u.a. Quecksilber-Dampf binden. **Vitamine B2 und B3** aktivieren z.B. die Glutathionreduktase, ein Enzym, das verbrauchtes (oxidiertes) Glutathion wieder reaktiviert. Zudem übernimmt Vitamin B2 eine wichtige Rolle beim Wasserstofftransport in der mitochondrialen Atmungskette und schützt zelluläre Proteine vor oxidativer Schädigung durch Peroxidation. **Vitamin B6** gilt als „Lebervitamin“ und ist essentiell für die Leberfunktion und als Leberschutz. Die an der Entgiftung beteiligte Aminosäure Methionin kann nur dann als eine Vorläufersubstanz von Glutathion (GSH) dienen, wenn ausreichend Vitamin B6 verfügbar steht. **Vitamin B12** und Folsäure werden u.a. für die Methylierung, eine wichtige Reaktion im Rahmen der körpereigenen Entgiftung, benötigt. Zudem aktiviert Vitamin B12 Folsäure und gilt als Schutz gegen Neurotoxinablagerungen im Gehirn.
- **Vitamin E** trägt zum Schutz von oxidativem Stress bei. Des Weiteren kann es die neurotoxischen Wirkungen von Schwermetallen wie des Quecksilbers vermindern.
- **Selen** ist für den Abbau zelltoxischer Lipidperoxide und damit für den Zellmembranschutz essentiell. Außerdem aktiviert es das Enzym Glutathionperoxidase (GPx). GPx gilt als das Entgiftungsenzym und besitzt eine besondere Bedeutung in der zellulären Abwehr gegen oxidativen Stress. Ein Selenmangel bewirkt, dass der Körper auf selenfreie Enzyme zurückgreifen muss, die allerdings eine deutlich geringere Entgiftungsleistung aufweisen.
- **Zink** trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei und ist zudem ein essentieller Bestandteil vieler Enzyme. Im antioxidativen Schutzsystem der Superoxiddismutase schützt Zink die Zellen vor oxidativen Stress. Speziell bei Ausleitungskuren wird mehr Zink benötigt, da es Heilungsvorgänge unterstützt und dabei in großen Mengen verbraucht und ausgeschieden wird. Auch chronische „latente“ Vergiftungen durch

Amalgam in Zahnfüllungen und andere Schwermetalle verursachen einen Zinkmangel.

- **Mariendistel** (*Silybum marianum*) ist vor allem als natürliches Stärkungsmittel der Leber bekannt. Ihr Hauptwirkstoff Silymarin wirkt hepatoprotektiv, leberstärkend, entgiftend und fördert die Regeneration der Leber. Zudem verbessert Silymarin die Durchblutung, fördert die Fettverdauung und schützt die Leber vor Zellgiften. Klinische Studien zeigen, dass Mariendistelextrakt zu einer Verbesserung subjektiver Beschwerden beiträgt.
- **Quercetin** besitzt als pflanzliches Flavonoid antioxidative und antientzündliche Eigenschaften. Entzündungsfördernde Enzyme und Entzündungsmediatoren (wie Leukotrien und Prostaglandin) werden gehemmt. Studien zeigen zudem, dass Quercetin positive gesundheitliche Effekte auf das Gehirn, die BlutgefäÙe und Darm besitzt.
- **Brennnessel** zählt zu den bekanntesten blutreinigenden Pflanzen und verfügt über sehr gute entgiftende Eigenschaften. Sie beseitigt Stoffwechselprodukte und Gifte, indem sie die Nierenfunktion anregt. Durch die Anregung des gesamten Körperstoffwechsels wirkt sie harntreibend, stoffwechselsteigernd, blutreinigend, sekretsfördernd auf Galle und Bauchspeicheldrüse und scheidet somit einen höheren Anteil an Toxinen aus.
- **Aloe vera:** Die in Aloe vera enthaltenen Inhaltsstoffe tragen zu einer gesunden Immunsystem bei. Vor allem die Wirkstoffe Acemannan und das enthaltene β -Sistosterin spielen bei der Entgiftung der körpereigenen Zellen eine wichtige Rolle. Zudem helfen Saponine Schlacken aus Leber und Darm schneller abzutransportieren.
- **Bromelain** ist eine wichtige pflanzliche Protease (Verdauungsenzym) aus der Ananas. Bromelain unterstützt auf natürliche Weise körpereigene Heilungsprozesse und Stoffwechselprozesse. Es regt die Verdauung an, aktiviert den Fettstoffwechsel und die Eiweißverdauung und beschleunigt die Harnausscheidung. Zudem besitzt es entzündungshemmende, durchblutungsfördernde und abschwellende Wirkungen.

Geistig-seelische Balance durch Salbei

Salbei (*Salvia officinalis*) besitzt durch seine ätherischen Öle, Bitterstoffe, Flavonoide und Saponine eine vielfältige positive, gesundheitsfördernde Wirkung.

Auf körperlicher Ebene entfaltet Salbei ebenfalls eine reinigende Wirkung auf Magen und Darm. Er stärkt die Entgiftungsorgane Leber, Galle und Lunge und hilft bei toxischen Belastungen mit Umweltgiften.

Auf geistig-seelischer Ebene wirkt Salbei ausgleichend. Er stärkt das Nervensystem, mildert Stress, lindert Verkrampfungen und chronische Ermüdungserscheinungen. Die aus den Blüten gewonnenen Essenzen klären angespannte Emotionen und heilen die Seelen. Sie helfen dabei, nicht alles so ernst zu nehmen, sich zu entspannen und das Leben wieder zu genießen. Salbei spendet so Ruhe und Ausgleich.

Praxishinweis

- **Zink** sollte in einer für den Körper gut resorbierbaren Form, wie beispielsweise Zinkgluconat eingenommen werden.
- **Omega-3:** Leinsamenöl ist vor allem reich an hochwertigen kurzkettigen Omega-3-Fettsäuren wie Alpha-Linolensäure (56-71%). Zudem eignet es sich bei einer vegetarischen oder veganen Lebensweise hervorragend als pflanzliche Omega 3-Alternative zu Fischöl.
- **OPC:** Therapeutisch wirksame OPC-Extrakte enthalten über 95% natürliches OPC und werden vor allem aus Weintraubenkernen extrahiert.
- **Reinstoffe:** Bei naturheilkundlichen Nährstoffkombinationen sollte auf eine hohe Qualität der enthaltenen Pflanzenstoffe ohne Zusatz von produktionsbedingten Zusatzstoffen geachtet werden.
- **Blütenessenzen:** Im Gegensatz zu Wirkstoffmedizin basiert die Wirkung der Blütenessenzen auf der Informationsmedizin. Die in den Blüten gesammelte Information wird dabei in Essenz mit Alkohol haltbar gemacht. Blüten sprechen so die Seele und Psyche der Menschen an und eignen sich dafür die Seelenkräfte wiederherzustellen.

Anwendungsempfehlung

- **Mikronährstoffe:** Die empfohlene Tagesdosis der Mikronährstoffe (Tabelle 1) auf zwei Einnahmen verteilt ca. eine Stunde vor den Mahlzeiten mit reichlich Wasser einnehmen.

- **Blütenessenzen:** Täglich 1 x 5 Tropfen als alkoholische Blüten-Essenz morgens auf die Zunge träufeln.
- **Dauer:** Die Einnahmedauer richtet sich nach der Dauer der konkreten Beschwerden, sollte aber mindestens 8 Wochen betragen. Nur so kann der Körper in der Ausleitung und Regeneration effektiv unterstützt werden.

Anwendungsbereich

1. Entgiftung auf körperlicher Ebene: Unterstützung der körperlichen Entgiftung durch Stärkung der Entgiftungsorgane, Verbesserung des Gallenflusses, Reduktion von oxidativem Stress und Aktivierung der Entgiftungsenzyme bei Ausleitungskuren und bei Belastungen mit Umwelttoxinen und Schwermetallen.
2. Entgiftung auf geistig-seelischer Ebene: Ausgleich von emotionalen Belastungen und Dysbalancen bei Erschöpfung, Stress und Sorgen.

Sinnvolle Anwendungskombinationen

- Orthomolekulare Mikronährstoffe zu Stärkung der Leberfunktion siehe Nährstofftipps 10020091, 10020092 und 10019219;
- Reduziertes Glutathion (GSH) schützt die Leber als zentrales Entgiftungsorgan, siehe dazu auch Nährstofftipp 10019176;
- Spirulina Alge zur Unterstützung bei Ausleitungskuren siehe Nährstofftipp 10020230;
- Pflanzliche Bitterstoffe regen den Gallenfluss an und schützen die Leber vor oxidativen Schäden siehe Nährstofftipp 10020133.

Wechselwirkungen

- Mögliche Beschwerden während des Ausleitungsprozesses sind Kopfschmerzen, Glieder- und Muskelschmerzen oder Krankheitsgefühle. Ursache dieser Beschwerden ist die sukzessive Freisetzung von Toxinen auf körperlicher Ebene sowie von negativen Emotionen auf geistig-seelischer Ebene. In diesem Fall sollte ca. 2 Tage lang verstärkt Spirulina und Salbei eingenommen werden. Die frei werdenden Toxine können

dadurch vermehrt gebunden werden. Bei der Toxin- und Schwermetallausleitung ist es wichtig, dass die Betroffenen die Algendosierung individuell anpassen und ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen.

- Alpha-Liponsäure senkt den Blutzuckerspiegel, daher Vorsicht bei zusätzlicher Einnahme von Antidiabetika.

Literatur

- 1) Gröber Uwe: *Orthomolekulare Medizin, Ein Leitfaden für Apotheker und Ärzte*, 3. Auflage (2008), Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart, ISBN: 978-3-8047-1927-9.
- 2) Jozefczak M, et al (2012). *Glutathione is a key player in metal-induced oxidative stress defenses. Int J Mol Sci.* 13(3):3145-75.
- 3) Sekhar RV, et al (2011). *Deficient synthesis of glutathione underlies oxidative stress in aging and can be corrected by dietary cysteine and glycine supplementation. Am J Clin Nutr.* 94(3):847-53.
- 4) Pande M, et al (2002). *Lead induced oxidative damage and its response to combined administration of alpha-lipoic acid and succimers in rats. Toxicology.* 177:187-196.
- 5) Sumathi R, et al (1996). *Relationship between glutathione and DL alpha-lipoic acid against cadmium-induced hepatotoxicity. Jpn J Med Sci Biol.* 49:39-48.
- 6) Patrick L (2002). *Mercury toxicity and antioxidants: Part 1: role of glutathione and alpha-lipoic acid in the treatment of mercury toxicity. Altern Med Rev.* 7(6):456-71. Review.
- 7) Giacosa A, et al (2014). *Selenium fortification of an Italian rice cultivar via foliar fertilization with sodium selenate and its effects on human serum selenium levels and on erythrocyte glutathione peroxidase activity. Nutrients.* 6(3):1251-61.
- 8) Baroni L, et al (2009). *Effect of a Klamath algae product („AFA-B12“) on blood levels of vitamin B12 and homocysteine in vegan subjects: a pilot study. Int J Vitam Nutr Res.* 79(2):117-23