

Entgiftung/Entschlackung - was ist dran?

Entschlackungs- und Entgiftungskuren, kaum ein Freizeit oder Lifestyle Magazin, das in der aktuellen Ausgabe nicht irgendeine neue Ernährungsweise zum Loswerden der im Körper angesammelten Schlackestoffe präsentiert.

Die Methoden zum Entschlacken:

Entschlackt werden kann auf die unterschiedlichsten Weisen. Von Schwitzkuren, über Abführmittel, Mittel zum Reinigen des Blutes, 0 Diät, Rohkost bis hin zu diversen Shake Präparaten. Natürlich lässt sich das ein oder andere Mittelchen auf jeden Fall gut verkaufen.

Was ist diese Schlacke überhaupt?

Eigentlich ist dieser Begriff, wenn wir von unserem Körper sprechen völlig fehl am Platz. Als Schlacke bezeichnet man grundlegend die Reste, die übrig bleiben, wenn etwas verbrannt wird. Das sind z.B. die Überreste nach dem Grillfest, oder die bröckelige Kruste auf einer Schweißnaht. Solche Rest müssen weg, sonst stören sie die kommenden Prozesse.

Unser Darm ist kein Auspuffrohr, das ausgebrannt werden muss!

Typischerweise funktioniert der Abtransport in unserem Körper von ganz allein. Sie spülen die „Schlacke“ im Prinzip jeden Tag die Toilette hinunter.

Probleme, die durch Entschlackungskuren entstehen

Das Hauptproblem an solchen Kuren ist, dass es zu temporären Versorgungslücken mit wichtigen Nähr- und Mineralstoffen in unserem Körper kommt. Unser Körper besitzt einen Speicher für diese Stoffe; dieser Speicher hat allerdings auch einen Nutzen. Ein Mangel an Eiweißen führt zu einem Abbau dieser in der Muskulatur, ein Kalziummangel kann zu Osteoporose führen, um nur ein paar Beispiele zu nennen.

Wichtig ist das, was oben rein kommt!

Fakt ist, dass die Entschlackung im Grunde permanent stattfindet. Logisch ist daher auch, wenn wir permanent giftige Stoffe, wie Nitrat, Pestizide, Farb- und Konservierungsstoffe, Solanin oder Blausäure zuführen, die Konzentration in unserem Körper auf Dauer steigt, weil dieser mit dem Abbau nicht hinterher kommt. Solange unsere Organe richtig funktionieren, brauchen wir aber keine Kur um diese Gifte loszuwerden. Eine Umstellung auf bewusstere Ernährung reicht völlig aus.

Dazu gehört, eine möglichst angemessene Menge **Wasser**, ballaststoffreiche Ernährung, genug und das **richtige Eiweiß** und natürlich die entsprechenden Mineralstoffe und Vitamine.