



BODY DETOX

ENTGIFTUNG IM FRÜHJAHR

Mögen die „Mülleimer“ auch übertoll sein, die Entgiftungsbereitschaft des Körpers ist jetzt ebenfalls am größten und wird von der Natur heftig unterstützt. Mit frischem Grün, Heilkräutern, Sprossen und Salaten, die bald nur so aus dem Boden schießen. Aber auch über die Energiebereitstellung im Körper selbst. Über die Pulsdiagnose der TCM ist deutlich feststellbar, dass dem Lebermeridian jetzt mehr Energie als sonst zur Verfügung steht. Er übernimmt ab dem Tag des chinesischen Neujahrsfestes – heuer recht

DAS BESTE AUS DREI MEDIZINSYSTEMEN

Beschwerden, die hauptsächlich im Frühjahr auftreten, wie Müdigkeit, Haarausfall, Kopf-, Muskel- oder Gliederschmerzen oder Allergien sind ein deutliches Zeichen: Jetzt muss der Körper entlastet werden! Rückstände wie Säureschlacken, Schleim oder Gifte gehören speziell im Frühling aus dem Körper entfernt. Darin sind sich die westliche Naturheilkunde, das indische Ayurveda und die Traditionelle Chinesische Medizin einig. Die Natur unterstützt auf der energetischen Ebene dabei.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

früh am 22. Jänner – bei allen Menschen die Herrschaft innerhalb des Meridiansys-

tems. Was das bedeutet? Die Leber kann jetzt drei Monate lang besonders gut entgiften und besser regenerieren, da sie eben die dafür nötige Energie erhält. Aber nicht nur die Leber will befreit werden. Übersäuerung und Schleimablagerungen sind ebenfalls Entgiftungsthemen, die im Frühjahr angegangen werden wollen. Darum haben wir uns in drei Medizin-Kulturkreisen umgesehen, welche Entgiftungsmaßnahmen leicht zuhause umsetzbar sind. Warum nicht die Traditionen verbinden und das Beste aus jedem Kulturkreis beachten?

Aus ayurvedischer Sicht beginnt der Frühling ab Ende Februar. Das über den Winter angesammelte Kapha (Schlacken) schmilzt jetzt leichter weg, so wie der Schnee auf den Wiesen. Diese perfekte Zeit der Reinigung erfordert stoffwechselaktivierende Maßnahmen. Tagsüber sollte man daher aus ayurvedischer Sicht nicht schlafen, sondern lieber Körperübungen und Massagen machen.

> HEISSES WASSER GEGEN SCHLACKEN

Die drei Kräfte im Menschen – Vata, Pitta und Kapha – sollen im Ausgleich sein, das Verdauungsfeuer (Agni) soll stark sein und der Transport im Körper – Vitalstoffe rein, Schlacken und Toxine raus – soll gut funktionieren. Wie erreicht man das?

Zehn bis zwanzig Minuten lang gekochtes Wasser erhöht seine Energie, stärkt die Verdauungskraft, kann durch einen dünnflüssigeren Zustand in kleinste Zwischenräume eindringen, Stoffwechselschlacken abtransportieren und Vitalstoffe aus der Nahrung besser im Körper verteilen. Man trinkt es den ganzen Tag lang schluckweise und heiß – am besten aus der Thermosflasche. Es gleicht außerdem ein Übermaß an Vata aus, das durch mentalen Stress, Zeitdruck, Hektik und Sorgen ausgelöst wird und im Körper für Kälte und Trockenheit verantwortlich ist. Die Trinkmenge hängt davon ab, was angenehm ist und wo man seine Schwäche hat. Wichtiger als viel, ist oft zu trinken! Trockene Vata-Menschen brauchen mehr Wasser, feurig-hitzige Pitta-Menschen ebenfalls, sollten aber nicht zu heiß trinken, feuchte, stoffwechselträge Kapha-Menschen brauchen weniger Wasser.

> ASHWAGANDHA GEGEN VERSCHLEISS DURCH STRESS

Die Wurzel ist besonders gut für alle, die hektisch und nervös sind. Sie beruhigt angeregtes Vata, reguliert die Stresshormon-

ausschüttung und lässt uns die besonders entspannenden Tiefschlafphasen leichter erreichen, wodurch der Körper besser regeneriert. Sie gilt im Ayurveda als bedeutendes „Rasayana“, als Verjüngungsmittel auf allen feinstofflichen und stofflichen Ebenen. Vitalität, anziehende Ausstrahlung und ein glückliches Lebensgefühl haben hier ihren Ursprung. *Ashwagandha* schützt, reinigt und stärkt die verschiedenen Gewebe und verlangsamt Alterungsprozesse.

> SHILAJIT ZUR REINIGUNG DES BINDEGEWEBES

Im Bindegewebe sammeln sich Säureschlacken, gegen die es ein wunderbares Naturmittel gibt: Den *Shilajit*. Er besteht aus Humin- und Fulvinsäuren aus dem Abbau von Pflanzenresten, Flechten und Harzen und tritt im Himalaya aus manchen Stellen aus den Bergen aus. Er enthält 60 Mineralstoffe, Spuren- und Ultraspurenelemente in ionischer, bestens aufnehmbarer Form und ist ebenfalls ein traditionelles Rasayana – ein Lebenselixier und Verjüngungsmittel. Er leitet Säureschlacken aus, reguliert den Säure-Basen-Haushalt, bindet Schwermetalle, Pestizide, Rückstände von Gärung, Fäulnis, Viren, Candida, Parasiten und entlastet das Bindegewebe des Darms. *Shilajit* ist für alle Dosha-Typen geeignet, kann aber im Übermaß erhitzen und ist dann für Pitta-Typen ungünstig. Er hilft, Nährstoffe im Körper besser zu transportieren und verbessert deren Wirksamkeit.

> GUGGUL MIT PLEUROTUS VITALPILZ ZUR SCHLEIMAUSSLEITUNG

Guggul bedeutet wörtlich "Beschützer vor Krankheit". *Guggul* gleicht Vata, Pitta und Kapha aus und ist eines der am stärksten reinigenden Ayurveda-Heilmittel. In Kombination mit dem Pleurotus und Thymian ist seine schleimtransformierende Wirkung noch optimiert. Schleim ist die Steigerungsstufe von pathogener Feuchtigkeit. Schleim (=Schlacken) kennt man sowohl im Ayurveda als auch in der TCM als auch in der westlichen Naturheilkunde. Er zeigt sich in Ansammlungen und Ablagerungen wie verstopfte Nebenhöhlen (Sinusitis), Gallen- und Nierensteinen, Verkalkungen, Gerstenkorn, Fibromen, Lipomen, Zysten, Myomen, Knoten, Krebs, Arteriosklerose. Ihn zu entfernen, ist eine wichtige Maßnahme, um gesund zu bleiben. Bei Trockenheit geringe Dosierung wählen. Schleim kann in Verbindung mit Kälte oder Hitze auftreten.



Vor allem wirkt sie aber hohem Verschleiß durch Stress und einen hektischen Lebensstil entgegen. Erhöhtes Vata kann laut Ayurveda der Auslöser für rund 80 Krankheiten sein. Betroffene leiden verstärkt unter Ängsten, innerer Unruhe, Überempfindlichkeit, Dünnhäutigkeit, Nervosität, Zerstreuung, Panikattacken, zu viel Grübeln, Wetterföhligkeit, Verkrampfungen und damit verbundenen Schmerzen, wie Kopf- oder Muskelschmerz, Nervenschmerzen, Vergesslichkeit und vielem mehr. *Ashwagandha* balanciert auch Kapha und wirkt daher unter anderem gegen Verschleimung und hohe Blutfette.

Der richtige Zeitpunkt für das Entgiften bestimmt der Mond, genauer, der abnehmende Mond bis hin zum Hauptreinigungstag, dem Neumond. Der Aschermittwoch spielt als Beginn der christlichen Fastenzeit auch eine wichtige Rolle und ist heuer am 22.2. Die „richtige Mondzeit“ ist aber aus Sicht der Natur viel wichtiger und hat eine weit längere Tradition. Etwa könnte man den März-Vollmond am 7.3. wählen, um mit den Reinigungsmaßnahmen zu beginnen.

> BASENBÄDER

Sie lösen Säureschlacken über die Haut. Natriumbicarbonat ist billig und erhöht den pH-Wert der Haut ins Basische – die Säureausscheidung kann beginnen. Das ist nach etwa 30 Minuten der Fall. Dreimal die Woche ein heißes Bad (nicht mehr als 37 Grad Celsius) mit 100 bis 200 g Natriumbicarbonat (Reformhaus oder Apotheke) nehmen. Alternativ kann man auch täglich ein Basen-Fußbad mit nur 10 bis 15 g machen. Ein pH-Wert Teststreifen vor und nach dem Bad ins Badewasser halten, um zu sehen, wie erfolgreich die Säureausleitung war. Der pH-Wert müsste gesunken sein, also ins Saure gehen. Da Basenbäder oft austrocknend auf die Haut wirken, ist stattdessen *Vulkanmineral* als Badezusatz die oft noch bessere Wahl. Es hilft ebenfalls bei der Säureausscheidung über die Haut, macht sie dabei aber zart und geschmeidig. Harte Haut an den Füßen muss man bei Fußbädern mit *Vulkanmineral* nicht fürchten!

> SANGO MEERESKORALLE ENTSÄUERT UND REMINERALISIERT

Die besonders gut aufnehmbare *Sango Meeres Koralle* aus Okinawa bietet 20 % Kalzium und 10 % Magnesium im idealen Verhältnis 2 zu 1, eingebettet in 68 weitere Mineralstoffe und Spurenelemente.

Damit gelingt es, den Körper zu entsäuern und zu remineralisieren. Die Meereskoralle nimmt man in zweistündigem Abstand zum Essen. Sollte man zu wenig Magensäure haben, ist die *Micro Base mit Aronia*, die keinerlei Süßung enthält, besser geeignet. Bei Long-Covid und anderen chronischen Belastungen hat sich gezeigt, dass Natursubstanzen oft dann erst optimal wirken, wenn vorher entsäuert wurde und dem Körper wieder Mineralstoffe und

sein, man braucht jedoch zur Entgiftung etwas mehr. Entweder *Brennnessel* Kapseln zusätzlich nehmen, Tee trinken oder gleich frische Blätter (von den Spitzen) mit etwas Wasser aufkochen, eine kleingeschnittene Kartoffel und Meersalz dazugeben, pürieren und als Püree genießen.

> MARIENDISTEL MIT ARTISCHOCKE

Zahlreiche bekannte und weniger bekannte Gifte – darunter auch Neurotoxine aus einer chronischen Virenbelastung – belasten etwa die Leber und rufen vor allem „Frühjahrsmüdigkeit“ hervor. Nicht verwunderlich, denn Müdigkeit ist das Leitsymptom einer überlasteten Leber! Die Mischung wirkt unabhängig von der Ursache der Leberbelastung, verbessert die Regeneration der Leberzellen, stimuliert ihre Neubildung und schützt vor freien Radikalen, die während der Entgiftungsarbeit vermehrt auftreten. Leitet bei Leberproblemen typische Hitze aus, löst Leber-Qi-Stagnation und lindert mit der Leber in Zusammenhang stehende psychische Symptome wie Alpträume, Schlaflosigkeit, hitziges Gemüt, Aggressionen oder Frustrationen. Da eine Leberschwäche indirekt mit vielen Störungen zusammenhängt, auch solche, die entlang des Lebermeridians auftreten, kann die *Mariendistel* dazu beitragen Allergien, Trigeminusschmerzen, Migräne, Krampfadern, Pfortaderstau, Arthritis, Gewichtsprobleme, Ödeme, Hämorrhoiden, Herzschmerzen (durch Blähungen im Dünndarm), Psoriasis oder gerötete Augen zu lindern.

Spurenelemente zum Auffüllen der Depots zur Verfügung stehen. Durch Stress sind aber alle Menschen übersäuert, daher geht es vielen einfach besser durch Entsäuerung.

> BRENNNESSEL ENTWÄSSERT, ENTSÄUERT, ENTSCHLACKT

Die heimische Wildpflanze entgiftet, reinigt Nieren, Blut, Darm und Haut, unterstützt Leber und Galle. In der *Sango Meeres Koralle* kann die *Brennnessel* mit enthalten

NATURHEILKUNDE TIPPS



Der Tag des chinesischen Neujahrsfestes wird durch den taoistischen Naturkalender festgelegt. Genau an diesem Tag – heuer sehr früh am 22.1. – übernahm der Lebermeridian die Herrschaft im Meridiansystem jedes Menschen und stellt drei Monate lang besonders viel Energie zur Verfügung, um Leber und Galle zu reinigen und zu regenerieren.

> **REIS-KUR
LEITET
FEUCHTIGKEIT
UND HITZE
AUS**

Man isst gedämpften Reis pur – ohne Salz oder sonstige Zutaten, dreimal täglich oder auch zwischendurch. Am besten ist Reis in Bio-Qualität, Vollwertreis nur bei guter Verdauung. Längere Kochzeit ist besser als kurze. Man kann auch die chinesische Heil-Reissuppe Congee machen, die man mit mehr Wasser zwei Stunden köcheln lässt. Drei Tage durchzuhalten ist schon super, denn eine Reis-Kur ist nicht so angenehm, wie sie klingt, bringt aber viel. Bei großer innerer Kälte oder Trockenheit, Untergewicht, Schwäche, nach Krankheit, während der Schwangerschaft und Stillzeit ist sie nicht geeignet, wohl aber bei innerer Hitze, Ödemen, Zysten, Myomen, verschleimter Nase, Regelbeschwerden, häufigen Harnwegsinfekten, roten Hautausschlägen, weichem Stuhl oder Durchfall. Da ist sie genau richtig, um Hitze und Feuchtigkeit auszuleiten, Yin und Yang in Ausgleich zu bringen, den Körper zu entlasten, Entzündungen zu lindern, Abnehmen zu erleichtern, die Verdauung zu regulieren und die Geschmacksnerven zu sensibilisieren. Dazu heißes Wasser trinken.

> **BAIKAL HELMKRAUT MIT
ANDROGRAPHIS LEITEN
HITZE AUS**

Das gegen Viren und Fieber besonders wirksame *Baikal Helmkraut* ist ein phantastisches Hitze-Ausleitmittel. Es wirkt perfekt gegen chronische Belastung mit Viren, die sich etwa in der Leber einnisten können und Toxine freigeben. Es hemmt Entzündungskaskaden und stärkt die Abwehr. Auch *Andrographis*, das indische Echinacea, kühlt Hitze und das Blut, eliminiert toxische Hitze, heißen Wind und

> **REISHI VITALPILZ STÄRKT
DIE LEBER**

Er fördert die Blutreinigung und speziell die so schwierige Ausscheidung fettlöslicher Giftstoffe. Der *Reishi* hilft deshalb auch bei der Ausscheidung von Cholesterin. Er verbessert Leberfunktion und Leberwerte, die nicht immer zeigen, wie es energetisch um die Leber steht. Er fördert den Gallenfluss und hilft gegen Verdauungsbeschwerden, entgiftet und entsäuert und bringt mehr Sauerstoff in den Körper. ♪

heiße Feuchtigkeit. Es hat leberschützende und leberabschwellende Wirkung. Seine intensiven Bitterstoffe fördern den Gallenfluss und reinigen damit die Leber.

> **FU LING
VITALPILZ
LEITET FEUCH-
TIGKEIT AUS**

Der Pilz wirkt vielseitig gegen Krankheiten, indem er die Milz stärkt, pathogene Feuchtigkeit und Nässe ausleitet. Man erkennt sie an der „Fu ling-Zunge“. Sie ist breit, groß, mit feuchtem Zungenbelag und Zahnabdrücken seitlich. Feuchtigkeit ist die Vorstufe zu Schleim und sollte ausgeleitet werden. Der *Fu ling* reduziert auch Schleim.

**TCM
TIPPS**