

Detox in aller Munde – Input und Output müssen im Gleichgewicht sein

Schlacke beim Menschen? "Unsinn" - sagen die Einen. Andere sagen das sei Wichtig. Es ist an der Zeit einige Dinge im "richtigen" Licht zu betrachten...

Nach Meinung der konservativen "Schulmedizin" werden Abbauprodukte und giftige Stoffe "normalerweise" vom Körper wieder ausgeschieden. Somit sei auch das vielbeschworene "Entschlacken" gar nicht nötig. Dafür wird gerne auch immer wieder das "Ofen-Beispiel" herangezogen: "Schlacke" wie in einem Hochofen fallen in einem Körper nicht an!", wird da gerne zum besten gegeben. Meistens zum Abschluss noch mit einem "Lacher" garniert, um dem "Unwissenden" nochmal zu zeigen, wie viel Ahnung er von Medizin habe. Was einige "Medizin-Experten" aber zu vergessen scheinen: Es gibt viele Erkrankungen, wo genau diese Ausscheidung aus dem Körper nicht funktioniert.

Unser Körper verarbeitet rund um die Uhr eine Vielzahl von Stoffen: körpereigene Stoffwechselprodukte, Alkohol, Nikotin, Nahrungsmittelzusatzstoffe, Medikamente, Schadstoffe, Schwermetalle, Hormone und viele mehr.

Hinzu kommt eine **Unmenge an Säuren: Salzsäure durch Ärger und Stress, Essigsäure aus zucker- und fettreicher Kost, Gerbsäure aus Tee und Kaffee und einige andere mehr.** Das richtige Gleichgewicht, das [Säure-Basen-Gleichgewicht](#) spielt da eine extrem wichtige Rolle. Fallen zu viele Säuren an, nennen wir das [Übersäuerung](#).

Mit allen anfallenden Stoffen muss unser Körper fertig werden. Fast alle diese Stoffe muss unser Körper in irgendeiner Form neutralisieren oder umwandeln, weil sonst Organe oder Zellen unseres Körpers geschädigt würden.

Kommt der Körper nun aufgrund einer eingeschränkten Selbstregulation nicht mehr mit der Verstoffwechslung und Ausscheidung nach, so werden diese Stoffe eben nicht aus dem Körper ausgeschieden, sondern IM Körper abgelagert. Hier kommen diverse naturheilkundliche Massnahmen sinnvoll zum Zuge, wie zb die Colon-Hydro-Therapie, Vital-Wickel, Schröpfen. Ausgewogene Ernährung, Bewegung an der frischen Luft und eine positive Lebenshaltung unterstützen dies alles um so mehr.

Gesundheit – ein Mass aller Dinge :-)

