Detox / Entgiftung

Die drei Phasen der körpereigenen Entgiftung – und wie Naturheilkunde sie unterstützt

Unser Körper ist täglich damit beschäftigt, Schadstoffe, Stoffwechselrückstände und Umweltgifte abzubauen. Diese Prozesse laufen vor allem in der **Leber**, aber auch in **Darm, Niere, Haut und Lunge** ab.
Die Entgiftung geschieht in drei aufeinanderfolgenden Phasen – und jede Phase lässt sich gezielt naturheilkundlich unterstützen.

Phase 1 – Aktivierung (Biotransformation)

In dieser Phase wandelt die Leber fettlösliche Schadstoffe mithilfe spezieller Enzyme (v. a. aus der Cytochrom-P450-Familie) in reaktionsfreudige Zwischenprodukte um.
Diese Stoffe sind oft **reaktiver als das Ausgangsprodukt** und müssen deshalb schnell weiterverarbeitet werden.

Naturheilkundliche Unterstützung:

- **Antioxidantien** wie Vitamin C, Vitamin E, Selen oder sekundäre Pflanzenstoffe aus Beeren, Kurkuma oder grünem Tee helfen, Zellstress durch freie Radikale abzufangen.
- **Bitterstoffe** (z. B. aus Mariendistel, Artischocke, Löwenzahn) fördern die Leberaktivität.
- **Atemübungen und Bewegung** regen die Sauerstoffversorgung an, was die Enzymaktivität unterstützen kann.

Phase 2 – Konjugation (Bindung und Neutralisation)

In dieser Phase werden die reaktiven Zwischenprodukte mit körpereigenen Substanzen wie **Schwefel, Glycin, Glucuronsäure oder Glutathion** verbunden. Dadurch werden sie wasserlöslich und können ausgeschieden werden.

Naturheilkundliche Unterstützung:

- **Schwefelhaltige Nahrungsmittel** (z. B. Knoblauch, Zwiebeln, Lauch, Kohl) fördern die Konjugationsreaktionen.
- **Aminosäuren** wie Glycin, Cystein und Glutamin (z. B. über Eiweißquellen oder gezielte Ergänzungen) sind wichtige Bausteine.
- **Pflanzen mit leberschützender Wirkung**, etwa Mariendistel (Silymarin) oder Löwenzahn, können die Enzymaktivität unterstützen.

- **Ausreichend Flüssigkeit** unterstützt die Ausscheidung wasserlöslicher Stoffe.

Phase 3 – Ausscheidung (Exkretion)

In dieser letzten Phase werden die nun wasserlöslichen Stoffe über **Galle, Urin, Schweiß und Darm** ausgeschieden.
Eine gute Funktion von **Nieren, Darm und Lymphsystem** ist dafür entscheidend.

Naturheilkundliche Unterstützung:

- **Nieren- und Lebertees** mit Brennnessel, Birkenblättern oder Schachtelhalm fördern die Ausscheidung.
- **Trockenbürsten, Schröpfen, Lymphdrainage oder Sauna** können den Lymphfluss und die Hautausscheidung anregen.
- **Ballaststoffreiche Ernährung** (z. B. Flohsamen, Leinsamen, Gemüse) bindet Toxine im Darm und unterstützt eine regelmäßige Verdauung.
- **Bewegung und ausreichendes Trinken** halten die Ausleitungsorgane aktiv.

Ganzheitlicher Ansatz

Die Entgiftung ist kein kurzfristiger Trend, sondern ein natürlicher Prozess, der jeden Tag in unserem Körper abläuft.
Mit einer individuell abgestimmten naturheilkundlichen Begleitung lassen sich diese Prozesse harmonisieren – sanft, nachhaltig und im Einklang mit dem eigenen Stoffwechsel.