

Michaela Girsch



Entgiften mit Heilpflanzen

NATÜRLICH EINFACH GESUND



**Tee, Tinktur oder Saft?
Finde deine Methode!**



Michaela Girsch

Entgiften mit Heilpflanzen

NATÜRLICH EINFACH GESUND

Inhalt

VORWORT 4

Warum entgiften? 7

EINE KURZE GESCHICHTE DER REINIGUNG 8

Reinheit als Voraussetzung für Gesundheit 8

GESUND WERDEN UND BLEIBEN 12

Die Mutter aller Therapien 13

DIE GRUNDLAGE: DER STOFFWECHSEL 14

Erste Station des Stoffwechsels:
der Verdauungstrakt 16
Transportsystem Blutgefäße 17
Säuren im Blut: Beispiel Gicht 17
Endstation Ausscheidung 19
Stoffwechselbedingte Krankheiten 21

NORMALBETRIEB UND ÜBERLASTUNG 22

Stress 23
Störung der Verdauung 23
Einseitige Ernährung 24
Die Trinkmenge 24
Fremdstoffe 24
Bewegungsmangel 27
Alles eine Frage der Menge 27

MÜLLDEPONIE BINDEGEWEBE 28

DAS SYSTEM DER GRUNDREGULATION 30

Die Auswirkungen von Störungen 31
Homöostase 32

STRESS LASS NACH! 34

Entgiften mit Heilpflanzen 37

DIE WIRKUNG VON HEILPFLANZEN 38

Was wirkt denn da? 38

WICHTIGES IM UMGANG MIT HEILPFLANZEN 40

DAS LYMPHSYSTEM 42

Wie entsteht die Lymphe? 44
Aufgaben des Lymphsystems 44
Was geschieht, wenn der Lymphabfluss behindert ist? 45
Heilpflanzen für das Lymphsystem 46
Steinklee 48
Ringelblume 49
Waldmeister 50
Labkräuter 50
Stinkender Storchschnabel 52
Kapland-Pelargonie 53
Bewährte Lymphmittel aus der Apotheke 53
Was können Sie noch tun, um das Lymphsystem zu unterstützen? 53

DIE LEBER 54

Aufgaben der Leber 56
Heilpflanzen für die Leber 59
Mariendistel 60
Artischocke 62
Gelbwurz 63
Süßholz 64
Schafgarbe 65
Löwenzahn 66
Ingwer 67
Pfefferminze 68
Was können Sie noch tun, um die Leber zu unterstützen? 68

DER DARM 70

Aufgaben des Darms 70
Heilpflanzen für den Darm 74
Leinsamen 78
Flohsamen 79
Senfkörner 80
Bärlauch 81
Was können Sie noch tun, um den Darm zu unterstützen? 81



DIE NIEREN	82	PFLANZENFRISCHSÄFTE	114
Aufgaben der Nieren	83	Pflanzensäfte selber machen	114
Heilpflanzen für die Nieren	84	CHLOROPHYLL – DAS GRÜNE BLUT	116
Brennnessel	86	TEES	118
Birke	87	Die Qualität der Zutaten	118
Löwenzahn	88	Die korrekte Zubereitung	119
Ackerschachtelhalm	91	TINKTUREN	120
Wacholder	92	Tinkturen selber machen	121
Echte Goldrute	93	HEILKRÄUTER SELBER SAMMELN	122
Giersch	94		
Petersilie	95		
Was können Sie noch tun, um die Nieren zu unterstützen?	95		
DIE HAUT	96		
Aufgaben der Haut	96		
Heilpflanzen für die Haut	98		
Holunder	100		
Linde	101		
Ingwer	102		
Stiefmütterchen	102		
Was können Sie noch tun, um die Haut zu unterstützen?	103		
DIE LUNGE	104		
Aufgaben der Lunge	105		
Heilpflanzen für die Lunge	105		
Gelbwurz	107		
Ingwer	107		
Linde	107		
Holunder	107		
Süßholz	107		
Kapland-Pelargonie	107		
Was können Sie noch tun, um die Lunge zu unterstützen?	107		
WANN UND WIE ENTGIFTEN	108		
Wann?	108		
Wann nicht?	109		
Wie lange?	109		
Wie?	110		
Womit?	110		
Welche Reaktionen können auftreten?	112		
Was können Sie noch tun, um die Entgiftung zu unterstützen?	113		
		Heilpflanzenkuren 125	
		INDIVIDUELLE KUREN	126
		Pflanzenfrischsaftkuren	128
		Teekuren	130
		Tinkturenkuren	137
		Fertigarzneimittelkuren	140
		HEILFASTEN	142
		ZUR BEGLEITUNG: GUTES FÜR DIE HAUT	144
		SONDERFALL: SCHWERMETALLENTGIFTUNG	148
		Service 151	
		Buchempfehlungen	153
		Bezugsquellen	154
		Register	155

Vorwort

Neulich besuchte ich ein Online-Seminar zum Thema Detox; „gesund bleiben in einer vergifteten Welt“ hieß es da. Da habe ich gemerkt, wie heikel das Thema ist, denn nichts liegt mir mit diesem Buch ferner, als Ängste zu schüren.

Leben wir in einer „vergifteten Welt“? Es ist offenkundig, dass die Umweltbelastungen uns mehr oder weniger zusetzen, aber gleichzeitig gibt es eine starke kritische Öffentlichkeit, die Missstände immer wieder lautstark anprangert. Die Mühlen der Legislative mahlen langsam, aber es lassen sich zahlreiche positive Veränderungen feststellen: Die Richtlinien zum Ausbringen von Düngemitteln wurden im März 2020 durch die neue Düngemittelverordnung verschärft, der Einsatz von Pestiziden in der Landwirtschaft wurde 2019 durch den „Nationalen Aktionsplan der Bundesregierung zur nachhaltigen Anwendung von Pflanzenschutzmitteln“ neu geregelt, die Chemikalienverordnung „REACH“ der EU gilt als eines der strengsten Chemikaliengesetze weltweit, die Zukunft der Automobilindustrie liegt in Elektro- oder Brennstoffautos. Es tut sich also einiges. Deswegen davon auszugehen, dass wir keinen nennenswerten Belastungen mehr ausgesetzt sind, wäre jedoch falsch. Dieses Buch richtet sich an Menschen, die Ver-

antwortung übernehmen möchten für ihre Gesundheit und hierfür die Unterstützung von bewährten Heilpflanzenkuren suchen.

In den 1970er-Jahren entwickelte der Soziologe Aaron Antonovsky ein salutogenetisches Gesundheitskonzept. Dabei fragte er nicht, warum Menschen krank werden, sondern warum sie gesund bleiben – trotz potenzieller Risiken. Entscheidend seien dabei drei Aspekte: das Gefühl, Zusammenhänge des Lebens zu verstehen (Verstehbarkeit); das Gefühl, gestalten zu können (Handhabbarkeit) und der Glaube an den Sinn des Lebens.

Die Erhaltung der Gesundheit ist eines der Kernthemen der Naturheilkunde, erweitern wir es doch um die Entstehung von Gesundheit (Salutogenese). Heilpflanzenkuren tragen dazu bei, gesund zu bleiben und zu werden. Man kann sie regelmäßig durchführen, ohne krank zu sein – die traditionellen Frühjahrskuren in der Fastenzeit sind ein gutes, ganz praktisches Beispiel dafür.

Nehmen Sie Ihre Gesundheit in die eigenen Hände, mit diesem Buch möchte ich Sie dabei gerne unterstützen.

Herzlichst, Ihre

Michaela Girsch







Warum entgiften?

Eine kurze Geschichte der Reinigung

So aktuell das Thema ist, so alt ist es gleichzeitig. Reinigung gehörte schon immer in allen Medizinsystemen zu den grundlegenden Voraussetzungen für Gesundheit – und vieles davon findet sich auch heute noch in unserem Alltag.

Wenn wir uns in der Welt umschauen, dann fällt auf, dass das Thema Reinigung in allen Medizinsystemen eine zentrale Rolle spielt. Meist ist es untrennbar mit spirituellen Aspekten verbunden.

Reinheit als Voraussetzung für Gesundheit

Reinigung ist aus schamanistischer Sicht die Voraussetzung für Heilung. Auch in unserer Kultur gibt es etablierte Zeiten der Reinigung oder des Verzichts: das Frühjahr mit der Fastenzeit zwischen Fastnacht und Ostern und die Adventszeit vor Weihnachten. Diese christlichen Fastenzeiten haben ihren Ursprung in alten vorchristlichen Ritualen.

Die Vier-Säfte-Lehre

Die Vier-Säfte-Lehre des römischen Arztes Galenus (130–200 n. Chr.) prägte viele Jahrhunderte die Vorstellung von Krankheiten, deren Entstehung und Heilung. In der traditionell abendländischen Medizin war man davon überzeugt, dass Krankheit durch ein Ungleichgewicht oder die Verunreinigung der vier Kardinalsäfte des Körpers entsteht. Die Kardinalsäfte sind: gelbe Galle, schwarze Galle, Schleim und Blut. Bis ins 19. Jahrhundert hinein war das Medizinsystem der Humoralpathologie (von lateinisch *humores* = Säfte) die Schulmedizin Mittel- und Westeuropas und wurde erst durch die Zellulärpathologie Rudolf Virchows abgelöst. Auch heute noch leben zahlreiche Elemente der Humoralpathologie in der Volksmedizin, so ist zum Beispiel die Vorstellung der „Blutreinigung“ zur Vorbeugung oder Heilung von Krankheiten weit verbreitet. Wer alte Kräuterbücher aufschlägt, wird eine Vielzahl „blutreinigender“ oder „antidyskratischer“ Tees unter den Rezepturen finden. Unter Dyskrasie versteht man das Ungleichgewicht der Körpersäfte. Unterstützend werden verschiedene Ausleitungsverfahren, zum Beispiel Schröpfen, Baunscheidtieren, Aderlass oder Blutegeltherapie, sowie konstitutionsorientierte Ernährungsvorschläge eingesetzt.

Paracelsus

Paracelsus' (1493–1541) Lehre von der Krankheitsentstehung umfasste weit mehr Gesichtspunkte als nur die Unreinheit der Körpersäfte. Er hatte eine sehr differenzierte Vorstellung von der Funktion der einzelnen Organe und unterschied zwischen exogenen Giften und einer Vergiftung, die durch eine mangelnde Ausscheidung von körpereigenen Abfallstoffen entsteht. Der dadurch entstehende Toxinstau führe zur Überlastung und Erkrankung der wichtigen inneren Organe und zur Ablagerung von Schlacken in Geweben. Zur Ausscheidung derselben riet er zur Anregung der Ausscheidungsorgane durch gezielte Ausleitung mittels Heilpflanzen und den bereits genannten Ausleitungsverfahren.



Reinigung von krankmachenden Einflüssen ist in allen Kulturen wichtige Grundlage für Gesundheit.



Ayurveda

Ähnlich wie bei Paracelsus ist es im Ayurveda, der traditionellen Heilkunde Indiens, Sri Lankas und Nepals. Auch hier spielt Reinigung eine wichtige Rolle zur Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit. Unter Reinigung versteht man, wie in der abendländischen Medizin, effiziente Ausleitungsverfahren, die den Körper zur Entgiftung und Erneuerung anregen. Die inneren Kräfte werden freigesetzt, um angesammelte Körpersäfte (Doshas), Stoffwechselschlacken (Ama) und andere Störfaktoren zu eliminieren. Die intensivsten Reinigungsformen des Ayurveda sind das Fasten und die Panchakarma-Techniken, zu denen Massagen, Stirngüsse, Kräuterdampfbäder, Einläufe und die Reinigung von Augen und Nasenschleimhaut gehören.

Traditionell Chinesische Medizin

In der TCM spielen vor allem Getreidekuren eine wichtige Rolle zur Entgiftung. Als Hauptausscheidungsorgan wird die Leber angesehen und durch zahlreiche Rezepturen unterstützt. Begleitend werden auch hier weitere Verfahren zur Unterstützung eingesetzt wie das Schröpfen oder die Tuina-Massage. Die Idee der TCM ist, das Qi (Chi) als generelle Lebensenergie wieder in seinen natürlichen, ausgeglichenen Zustand zu bringen.

Rituelle Reinheit

Rituelle oder kultische Reinheit ist in vielen Religionen der Zustand einer Person, der es ihr erlaubt, die heiligen Stätten zu betreten und am Kult teilzunehmen. Reinigungszeremonien können sehr drastisch sein, wie zum Beispiel das Baden im Ganges der Hindus, bei dem auch Wasser aus dem Fluss getrunken wird, oder das Durchführen einer Schwitzhüttenzeremonie bei den indigenen Völkern Nordamerikas. Aber auch einfachere ritualisierte Formen lassen sich in unserem Alltag beobachten: Die Fastenzeit vor Ostern und Weihnachten im Christentum und die Waschungen der Muslime vor jedem Gebet dienen der Vorbereitung auf wichtige spirituelle Höhepunkte. Auch die Taufe dient der Reinigung (und der Aufnahme in die Glaubensgemeinschaft).

Spirituelle Reinheit ist die Voraussetzung für Offenheit und Neuanfang.



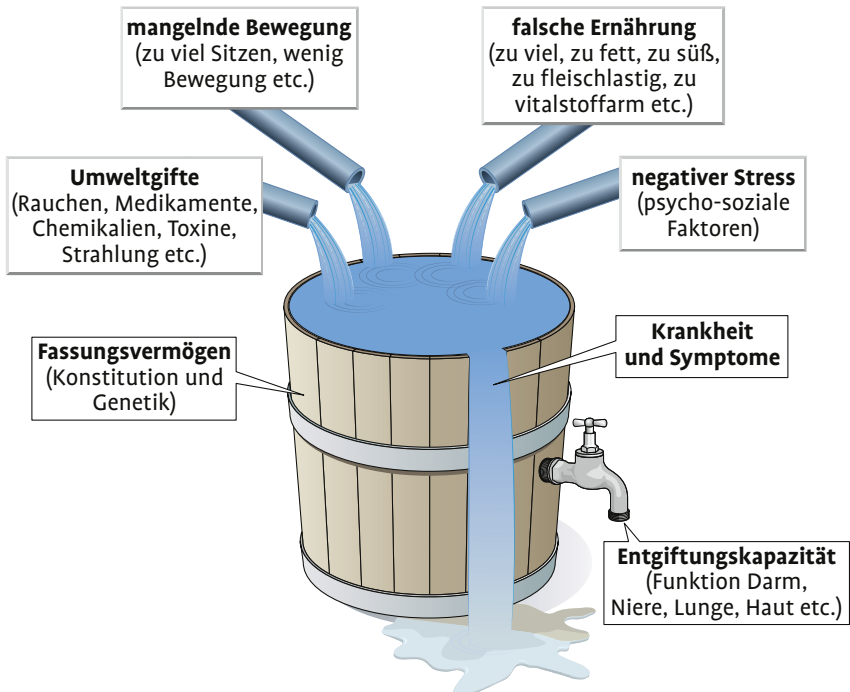
Gesund werden und bleiben

Entgiften sollte man aus zwei Gründen: zur Erhaltung der Gesundheit und zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte bei Erkrankungen. Ähnlich einem Frühjahrsputz wird auch mal unter dem Sofa und hinterm Regal geputzt, anschließend gut durchgelüftet und Überflüssiges ausgemistet.

Im Zusammenhang mit dem Thema Entgiftung wird gerne das Bild eines Fasses, das überläuft, verwendet. Es macht deutlich, dass die Summe der verschiedenen Einflüsse das Fass zum Überlaufen bringt. Der Ablasshahn kann geöffnet werden, um wieder Platz im Fass zu schaffen.

Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, aber die meisten Menschen haben in jungen Jahren wenig körperliche Beschwerden und irgendwann, meist so um die vierzig, treten die ersten Zipperlein auf. Oft ist das gar nicht auf eine konkrete Ursache zurückzuführen, sondern man stellt nur fest, dass man irgendwie anfälliger geworden ist. Die Nase läuft ständig, das Knie tut immer wieder mal weh, man hat mit Kopfschmerzen zu tun und

Unser „Entsorgungsfass“ hat zwar viel Platz – aber droht es überzulaufen, muss der Hahn aufgedreht werden.



ist infektanfällig, reagiert plötzlich allergisch und, und, und. Das könnten Hinweise darauf sein, dass die Fähigkeit Ihres Körpers zur Selbstregulation gestört ist. Schlussendlich sind wir alle so vielen Einflüssen von außen ausgesetzt und bringen dann auch noch unsere eigenen körperlichen Schwachpunkte mit, dass das Fass eben irgendwann überläuft. Und was dann hilft, ist: den Hahn aufzudrehen.

Die Mutter aller Therapien

Wenn Sie bereits unter einer Erkrankung leiden und auf die Einnahme von Medikamenten angewiesen sind, dann tut es Ihnen womöglich gut, Ihre Ausscheidungsorgane immer wieder mal kurmäßig zu unterstützen. Gerade mit zunehmendem Alter tauchen häufig mehrere behandlungsbedürftige Erkrankungen auf, die mit der regelmäßigen Einnahme von Arzneimitteln verbunden sind. Fünf bis zehn verschiedene Medikamente sind hier keine Seltenheit. Die meisten von mir vorgestellten Pflanzenanwendungen und Kuren können auch bei der Einnahme von Medikamenten durchgeführt werden. Zu den Einschränkungen erfahren Sie mehr unter „Wann nicht?“ auf Seite 109.

In der naturheilkundlichen Praxis wird die Therapie chronischer Erkrankungen häufig mit einer Frühjahrs- oder Entschlackungskur eingeleitet. Auf die Frage nach den drei wichtigsten Therapieverfahren soll der Kräuterpfarrer Sebastian Kneipp geantwortet haben: „Erstens Entgiftung, zweitens Entgiftung und drittens Entgiftung.“ Und ein chinesisches Sprichwort sagt: „Wenn du einen Tiger im Haus hast, öffne zuerst alle Fenster und Türen – vielleicht geht er dann von alleine.“ Diese Erkrankungen sprechen besonders gut auf eine solche Kur an:

- Rheumatische Erkrankungen (Arthrosen, Polyarthrit u. a.)
- Erkrankungen des Bewegungsapparates (zum Beispiel muskuläre Verspannungen)
- Schmerzkrankungen (zum Beispiel Kopfschmerzen)
- Chronische Hauterkrankungen (Ekzeme, Neurodermitis, Psoriasis)
- Störungen des Immunsystems (Abwehrschwäche, Allergien, Autoimmunerkrankungen)
- Erhöhte Blutfette (Hyperlipidämie)
- Leicht erhöhter Blutdruck
- Hormonelle Störungen (Zyklusstörungen, Wechseljahresbeschwerden)

Die Grundlage: der Stoffwechsel

Der Stoffwechsel, auch Metabolismus genannt, ist die Grundlage aller lebenswichtigen Vorgänge im Körper. Dabei werden lebensnotwendige Nährstoffe und Sauerstoff in die Zelle hinein- und Abfallprodukte aus der Zelle heraustransportiert und durch chemische Umwandlung wird Energie gewonnen.

Alle mit dem Blut zugeführten Nährstoffe werden mithilfe verschiedenster Enzyme und Hormone in den Zellen ab- und umgebaut. Dabei anfallende Stoffwechselendprodukte werden durch die Ausscheidungsorgane ausgeschieden. Gesteuert wird der Stoffwechsel durch das Hormon- und Nervensystem.

Nach der Nahrungsaufnahme übernehmen die Verdauungsorgane das Zerlegen und Aufbereiten der Nährstoffe zur Aufnahme im Darm. Von dort gelangen sie in den Blutkreislauf und werden im gesamten Körper verteilt. Als eigentlicher „Stoffwechsel“ wird der Stoffaustausch in den Körperzellen bezeichnet. Im Laufe der Evolution hat der menschliche Organismus ein hochkomplexes System entwickelt, das es möglich macht, toxische und potenziell schädliche Substanzen sicher und zuverlässig loszuwerden. Dieser Vorgang verläuft in drei Phasen: Aktivierung, Konjugation und Eliminierung.

Hierbei handelt es sich vereinfacht gesagt um verschiedene Schritte, die das Ziel haben, Stoffwechselendprodukte und andere schädliche Substanzen in eine Form zu bringen, in der sie ausgeschieden werden können, und Schädigungen zu vermeiden. Hierfür sind verschiedene Enzyme und körpereigene Antioxidanzien an unterschiedlichen Orten und zu unterschiedlichen Zeiten aktiv. So gibt es zum Beispiel im Gewebe von Leber und Darm Transportproteine (sogenannte ABC-Transporter), die den Übertritt von Stoffwechselendprodukten aus der Zelle in den extrazellulären Raum (Seite 30) ermöglichen.

Eine Stoffwechselstörung liegt vor, wenn die Verwertung einzelner Nährstoffe nicht richtig funktioniert und die Substanz nicht dort ankommt, wo sie gebraucht wird, oder es Probleme bei der Umwandlung von Stoffen gibt.

Stoffwechsel ist die Grundlage allen Lebens und findet permanent statt.

