

Alexandra Stross

Natürliches Entgiften

Freiheit für Körper, Geist und Seele



riva

über die Darmschleimhaut resorbiert werden, belasten nicht nur die Leber, sondern den gesamten Organismus, und die Symptome können von häufiger Müdigkeit bis hin zu gravierenden Vergiftungserscheinungen reichen.

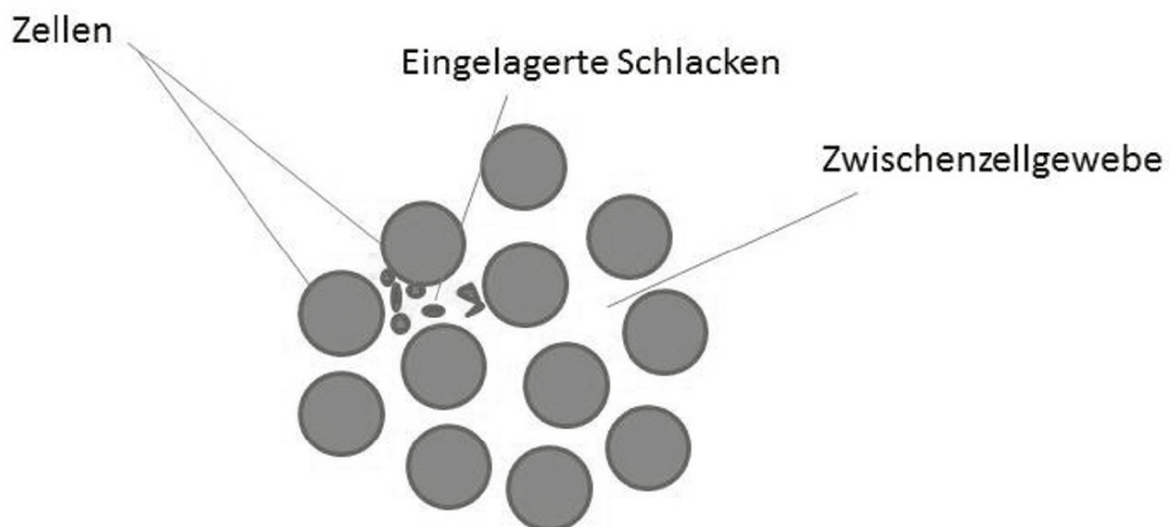
Leider sind das immer noch nicht alle Folgen der Darmverschlackung beziehungsweise Verstopfung. Das viel zu hohe Gewicht der Gedärme, die ja an der Wirbelsäule aufgehängt sind, zieht die Wirbelsäule nach vorne, und es ergeben sich Beschwerden im Bereich der Lendenwirbelsäule bis hin zum Bandscheibenvorfall.

Außerdem funktioniert der Lymphabtransport aus dem gesamten Körper nur noch unzureichend, was bedeutet, dass auch das Gewebe immer mehr verschlackt.

Zunächst sind an dieser Stelle vielleicht ein paar erklärende Worte zum Lymphsystem angebracht.

So funktioniert das Lymphsystem

Zur Erinnerung hier noch einmal die bildliche Darstellung der Situation in den unterschiedlichen Geweben. Jede Zelle hat einen eigenen Zellstoffwechsel, bei dem Abfallstoffe anfallen, die durch die Zellwand in das Zwischenzellgewebe ausgeschleust werden.



© Alexandra Stross

Damit sie sich dort nicht ansammeln können, werden sie von feinsten Lymphkapillaren aufgenommen und abtransportiert. Auch hierzu bedarf es übrigens wieder einer Transportflüssigkeit, sodass der Prozess behindert wird, wenn ein Wassermangel herrscht. Die Lymphkapillaren werden zu größeren Lymphgefäßen und bringen ihren Inhalt, eine

milchig-trübe Brühe, zum nächsten Lymphknoten. Dort wird entgiftet und gefiltert, bevor die Reise weitergeht. Oft liegen mehrere Lymphknoten auf dem Weg, sodass eine mehrfache Filterung erfolgt.

Das Ziel ist der sogenannte *Ductus thoracicus* im Brustraum, ein besonders großes Lymphgefäß, das das abtransportierte Material aus dem gesamten Körper sammelt und in die große Hohlvene entleert. Hier kommen Lymphe und Blut also wieder zusammen.

Die Flüssigkeit, die aus dem unteren Teil, also aus den Beinen, angeliefert wurde, hat in einem ebenfalls bereits sehr großen Gefäß zuvor den Bauchraum und die Einmündung der Bahnen aus den Abertausenden Darmlymphknoten gequert. Sind diese überlastet, weil viele Giftstoffe resorbiert wurden, kann es hier zu einem Stau kommen.

Wo die Lymphe sich staut, ist bei Männern und Frauen verschieden. Nachdem wir Damen ein wesentlich dehnbareres Bindegewebe haben, staut sich das Gewebewasser in den klassischen »Reiterhosen«, also im Hüftbereich, und später dann auch noch weiter unten in den Beinen.

Bei Männern entsteht die charakteristische Wölbung oberhalb des Gürtels in Form eines Kugelbauchs. Sollten Sie sich jemals schon gefragt haben, warum diese Art der Umfangsvermehrung vor allem im fortgeschrittenen Stadium steinhart ist, dann kennen Sie jetzt die Antwort. Es handelt sich hierbei keineswegs um eine Fettansammlung, sondern um gestaute Lymphflüssigkeit, die wegen des prallen Darms und all seinen Begleiterscheinungen nicht abfließen kann.

Und so sehr wir Frauen bisweilen über unsere Problemzonen jammern, so ist das dehnbare Bindegewebe hier doch ein deutlicher Vorteil. Die großen harten Kugelbäuche der Männer sind weitaus gefährlicher, weil sie auf wichtige Organe und Gefäße drücken können.

Der Pfortaderkreislauf

Noch weniger bekannt als der Lymphkreislauf ist der Pfortaderkreislauf, der durch eine Verstopfung ebenfalls behindert wird. Die Pfortader ist eine große Vene im Bauchraum, die die Aufgabe hat, das Blut aus dem Magen und den Därmen zu sammeln und auf schnellstem Wege in die Leber zu befördern. Weil in diesem Blut einerseits Nährstoffe gelöst sind, andererseits aber auch ungesunde Substanzen aus den Resorptionsprozessen enthalten sein können, kann es nicht einfach direkt in das normale Kreislaufsystem geleitet werden. Die Leber muss hier zuerst entgiften und umwandeln, und erst danach erfolgt die Überleitung in den großen Blutkreislauf.

Durch die zu großen Mengen an Nahrung, die wenig Nährstoffe, dafür aber umso mehr Substanzen enthält, die entgiftet werden müssen, und die Toxine, die sich durch die lange Verweildauer entwickelt haben, ist die Leber überlastet und kann ihre Arbeit nicht mehr bewältigen. Trotzdem kann das Blut aus den Verdauungsorganen nicht einfach ungefiltert weitergeleitet werden, das hätte einen sofortigen Kollaps zur Folge.

Also kommt es auch hier wieder zu einem Stau, diesmal einem Blutstau. Das Blut staut sich zunächst zurück in die kleinen Darmgefäße, die als deutliche Vorwölbung auf der Oberfläche hervortreten, was man natürlich nicht sieht. Spür- und sichtbar wird das Ganze erst, wenn die ersten kleinen Gefäßknäuel in Form von sogenannten Hämorrhoiden aus dem Hintern heraushängen.

Hämorrhoiden sind gestaute Darmgefäße

Nur nebenbei, aus meiner Sicht ist es überhaupt keine besonders glänzende Idee, sie einfach abzuschneiden und zu veröden. Hier ist eine umfangreiche Darmreinigung angesagt, die die Ursache beseitigt. Zur Durchführung kommen wir selbstverständlich noch später im Buch. Die neueste Operationsmethode besteht jetzt darin, das Gebilde nicht mehr abzuschneiden, sondern weiter innen im Mastdarm aufzuhängen, wo man es wenigstens nicht mehr sieht und es beim Sitzen weniger schmerzt. Hierzu verkneife ich mir jeglichen Kommentar, entscheiden Sie selbst, für wie sinnvoll Sie das halten.

Das gut funktionierende Geschäftssystem der klassischen Medizin baut auf schnelle, aber kurzfristige Erfolge an unwissenden Kunden, die nachfolgende, noch gravierendere Folgen oft nicht in Zusammenhang mit zuvor ergriffenen Maßnahmen bringen können.

Bisweilen beobachtet man aber tatsächlich auch eine recht hartnäckige Resistenz seitens der Patienten, wenn sie sich nach der dritten missglückten Operation einer vierten unterziehen. Vermutlich deshalb, weil ihnen das immer noch einfacher erscheint, als Veränderungen im Lebensstil vorzunehmen oder selbst tätig zu werden, aber auch, weil einfache Methoden zur Selbsthilfe totgeschwiegen werden und man stattdessen lieber zur Angstmache greift. Immer noch ist es so, dass nachhaltige, schonende und teilweise sogar sehr einfache und kostengünstige Methoden der Alternativtherapie erst dann in Anspruch genommen werden, wenn die klassische Medizin mehrfach versagt und teilweise auch schon großen Schaden angerichtet hat. Wäre es da nicht viel besser, zunächst alles andere zu versuchen und sich – wenn überhaupt – die stark invasiven Methoden als Ultima Ratio aufzusparen?

Ich drifte schon wieder ab, zurück zu unserem Blutstau. Neben Hämorrhoiden sind auch Krampfadern und Besenreiser in den Beinen ein eindeutiges Zeichen für eine Verstopfung und ein überlastetes Pfortadersystem, und sie lassen sich durch eine Darmreinigung sehr gut eindämmen.

Langsam wird deutlich, dass wir unserem Körper ziemlich viel zuführen und ihm im Gegenzug viele Möglichkeiten nehmen, durch die er wieder ausscheiden könnte. Dabei scheint die Ausscheidung für ihn von viel größerer Wichtigkeit zu sein als die Aufnahme. In der Regel nehmen wir durch genau eine Körperöffnung, nämlich den Mund, Stoffe in uns auf und geben sie durch ganz viele Öffnungen wieder ab.

Kein Wunder also, dass es zu Problemen kommt und die einzige Lösung darin besteht, das Bindegewebe als Abfalleimer zu missbrauchen.

Die Frage, die mir in Vorträgen oft gestellt wird: »*Warum müssen wir den Körper denn entgiften, Tiere machen das schließlich auch nicht?*«, ist, denke ich, jetzt schon beantwortet. Trotzdem gibt es auch noch andere unterdrückte Ausscheidungsmechanismen, die bisher noch nicht erwähnt wurden.

Die Regelblutung

Können Sie sich noch daran erinnern, dass ich ganz am Anfang des Buchs geschrieben hatte, dass die monatliche Regelblutung der Grund ist, warum Frauen länger leben als Männer und auch viel seltener unter Haarausfall leiden?

Die Menstruation ist eine hocheffektive Entgiftungsmethode, die leider nur in den seltensten Fällen als Vorteil wahrgenommen wird. Stattdessen wird sie oft zur Belastung, vor allem dann, wenn große Blut- und damit auch Säuremengen ausgeschieden werden, der Körper es also besonders notwendig hat, diesen Weg voll zu nutzen.

Während man in der dritten Welt von *Monatstropfen* spricht und großteils ohne eigene Hygieneartikel auskommt, werden bei uns die Tampons und Binden in den Supermarktregalen immer größer und dicker. Auch bekommen Mädchen immer früher ihre Tage, teilweise schon mit neun.

Das ist kein Zufall, denn bereits aus dem Mittelalter ist bekannt, dass reiche Mädchen, die Zugang zu viel Fleisch und Zucker hatten, früher und stärker bluteten als ihre mittellosen Altersgenossinnen, die sich hauptsächlich von Obst und Gemüse ernährten.

Ganz eindeutig stehen die Stärke und die Dauer der Blutung in einem direkten Zusammenhang mit dem Verschlackungszustand der Frau, was auch dadurch bestätigt wird, dass sich beides in der Regel nach einer gründlichen Entgiftung halbiert.

Weil das aber keiner weiß, wird oft unterdrückend mit Hormonen eingegriffen, sodass ausgerechnet bei den Frauen dieser Ausscheidungsweg wegfällt, die ihn besonders dringend brauchen würden. Die Folgen, wie zum Beispiel Migräneattacken, die circa sechs Monate später auftauchen können, werden dann leider auch nicht damit in Zusammenhang gebracht. Als Nächstes werden dann Schmerzmittel gegeben, und die Spirale dreht sich immer weiter zu.

Was herauswill, soll heraus

Mein Theorie ist wirklich einfach: Was herauswill, soll heraus.

Natürlich kann es immer mal vorkommen, dass der Weg, den der Körper gewählt hat, um Stoffwechselabfälle auszuschleiden, einfach nicht auszuhalten ist. Wird zum Beispiel die Blutung zu stark, kann das tatsächlich gefährlich werden, und ein vorübergehendes Eingreifen über Hormone ist dann natürlich sinnvoll. Trotzdem sollte man sich bewusst sein, dass das alles andere als eine Dauerlösung darstellen kann. In der Zwischenzeit würde ich zu einer gründlichen Darmreinigung raten, und danach können die Medikamente in der Regel bedenkenlos wieder sukzessive abgesetzt werden.

Sperrt man dem Körper also eine Tür vorübergehend zu, sollte man ihm fairerweise eine andere öffnen. Vor allem auch deswegen, weil man die Folgen ja ohnehin selbst wieder ausbaden muss, wenn man es nicht tut.

Womöglich können Sie sich jetzt sogar schon selbst erklären, wie es zu den typischen Wechselbeschwerden mit Hitzewallungen und Schweißausbrüchen kommt. Hier hat sich der Organismus selbst einen Ausweg gesucht. Was er nicht mehr über die Gebärmutter ausscheiden kann, schwitzt er eben heraus. Ist es nicht faszinierend, wie flexibel die Natur ist? Eigentlich müsste man sie nur machen lassen.

Doch wir haben den Anspruch, stets perfekt funktionieren zu müssen und dabei am besten auch noch tadellos auszusehen. Da bleiben kein Raum, keine Zeit und erst recht kein Verständnis für wichtige Regulationsvorgänge. Doch keine Frau muss sich tatsächlich dauerhaft mit solchen Beschwerden herumplagen, weil auch sie wieder gut in den Griff zu bekommen sind, wenn über einen gewissen Zeitraum konsequent Entgiftungsmaßnahmen durchgeführt werden.

Menstruationstassen als fantastische Monatshygiene

Es würde mich übrigens sehr freuen, wenn ich mit diesen Zeilen der einen oder anderen Frau eine andere Einstellung zu ihrer Monatsblutung vermitteln könnte. Und in Sachen Monatshygiene hätte ich auch noch einen Tipp: die sogenannten Menstruationstassen. Das sind Silikonbecher, die man anfeuchtet, zusammendrückt und in die Scheide einführt. Dort wird das Ding in die richtige Position gebracht, und wenn man dann den Druck der Finger wegnimmt und die Hand herauszieht, legt sich das Silikon an die Vaginalwand an. Es kann nichts mehr verrutschen.

Der Becher sammelt das Blut dann einfach auf, und er muss wesentlich seltener entfernt werden als zum Beispiel ein Tampon. Etwa zweimal am Tag wird er einfach durch Zusammendrücken wieder gelockert, herausgezogen, entleert, ausgewaschen und wieder eingesetzt.

So fällt eine enorme Umweltbelastung weg, weil man ein einziges von diesen tollen Dingen viele Jahre lang verwenden kann und überhaupt kein Müll mehr anfällt. (Man stelle sich nur vor, wie viel Müll das ist, wenn alleine nur die Frauen im deutschen Sprachraum alle einen verwenden würden.)

Aber nicht nur das, man spart sich auch eine Menge Geld. Am allerwichtigsten ist aber: Die Lebensqualität während der Blutung steigt eklatant. Wenn man nur alle zwölf Stunden wechseln muss, sind nicht einmal mehr Langstreckenflüge ein Problem. Es versteht sich von selbst, dass sich das Silikon auch nicht vollsaugen kann, sodass es weder zum Ansaugen von Urin kommt noch von Wasser, wenn man zum Beispiel zum Schwimmen geht.

Einzig ganz jungen Mädchen würde ich nicht uneingeschränkt dazu raten, weil man seinen Körper vielleicht doch ein wenig kennen muss, um die Menstruationstasse richtig