

## 35 Lebensmittel, die deinen gesamten Körper entgiften und reinigen



Durch gesunde Ernährung ist es möglich, seinen Körper von innen heraus zu reinigen. Der Körper wird durch die gesunde Nahrung entgiftet, wodurch man einen optimalen Gesundheitszustand erzielt. Folgende Nahrungsmittel eignen sich dafür besonders, da sie den Stoffwechsel ankurbeln, die Verdauung optimieren und das Immunsystem stärken:

### 1. Artischocken

Artischocken unterstützen die Funktion der Leber. Die wichtigste Aufgabe der Leber besteht darin, wie eine Art Kläranlage das Blut zu reinigen und es von Gift- und Schadstoffen zu befreien. Artischocken regen die Produktion der Gallenflüssigkeit an und helfen somit die Funktion der Leber aufrecht zu halten.

### 2. Äpfel

Äpfel sind voll von wunderbaren Nährstoffen. Sie sind richtige Schadstoffkiller und liefern dem Körper gleichzeitig über 300 verschiedene Biostoffe. Die Vitamin-C-Bombe ist daher gut für die Nerven, das Herz und das Immunsystem. Mit zwei Bio-Äpfeln am Tag entgiftet man seinen Körper im Turbomodus.

### 3. Mandeln

Mandeln sind die beste Vitamin E Quelle, das Vitamin E liegt in einer besonderen Form da, dem Alpha-Tocopherol, welches als einzige Form des Vitamin E's im Blut zirkuliert und so auch alle Organe erreichen kann. So bieten Mandeln neben Ballaststoffen, Kalzium, Magnesium und Protein, auch einen Schutz vor Krebs, Diabetes und Herz-Kreislauferkrankungen. Es lohnt sich also jeden Tag eine Hand voll Mandeln zu genießen.

#### 4. Spargel

Spargel ist ebenfalls optimal um den Körper zu entgiften, da Spargel zu einer Erhöhung des körpereigenen Glutathionspiegels führt. Glutathion ist ein körpereigenes Antioxidanz, das sich wirksam über Krebszellen hermacht und auch bei Alzheimer für positive Effekte sorgen soll. Glutathion unterstützt zudem die Leber genauso bei allen anderen Entgiftungsaktivitäten, sodass Heilprozesse schneller vonstatten gehen.

#### 5. Avocados

Avocados sind ebenfalls reich an Glutathion produzierenden Verbindungen und fördern die Lebergesundheit, indem sie sie gegen den toxischen Säureüberschuss schützen. Untersuchungen haben gezeigt, dass der Verzehr von 1-2 Avocados am Tag, für mindestens 30 Tage, eine beschädigte Leber wieder reparieren kann. Zu empfehlen ist eine Avocado täglich.

#### 6. Basilikum

Basilikum hat antibakterielle Eigenschaften und ist voll von Antioxidantien, um die Leber zu schützen. Basilikum eignet sich auch wunderbar für die Entgiftung des Verdauungstrakts und unterstützt zudem die Funktion der Nieren. Basilikum hat eine antibakterielle Wirkung und ist somit ein Schutz gegen Bakterien, Hefe, Pilze und Schimmel. Basilikum-Samen können auch bei einer Verstopfung helfen.

#### 7. Rote Beete

Durch regelmäßigen Konsum von roter Beete wird die Funktion der Leberzellen stimuliert, die Gallenblase gekräftigt und somit die Gallengänge gesund und frei gehalten. Das wiederum sorgt einerseits für eine reibungslose Verdauung und versetzt andererseits den Körper in die Lage Stoffwechselprodukte und Toxine vollständig und zügig auszuschleiden.

#### 8. Heidelbeeren

Heidelbeeren sind das natürliche Aspirin, sie verringern die gewebeschädigende Wirkung von chronischen Entzündungen und lindern Schmerzen. Nur 300 Gramm Heidelbeeren schützen vor DNA-Schäden. Heidelbeeren haben antivirale Eigenschaften und sind super entgiftend.

#### 9. Paranüsse

Paranüsse sind besonders reich an dem Spurenelement Selen, das Schwermetalle bindet und somit zu einer Entgiftung des Körpers beitragen kann. Da es zudem eine antioxidative Wirkung hat, schützt es uns vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und wirkt krebsvorbeugend. Als Eiweiß-Bestandteil ist Selen darüber hinaus auch für die Aktivierung der Schilddrüsenhormone von Bedeutung. Die Paranuss enthält ebenso Mineralstoffe wie Phosphor, Magnesium und Kalzium. Man hat herausgefunden, dass der Verzehr von Paranüssen die Gefahr der Entstehung des Bauchspeicheldrüsenkrebses stark mindert.

#### 10. Brokkoli

Brokkoli hilft, überschüssiges Wasser aus dem Körper zu leiten. Er ist deshalb bei Bluthochdruck besonders zu empfehlen. Allerdings muss er salzarm zubereitet werden. Stressgeplagten Menschen tut Brokkoli gut, denn er enthält das Antistressmineral Magnesium. Ebenso wird das Bindegewebe gekräftigt und die Fettverbrennung aktiviert, wenn man regelmäßig Brokkoli verzehrt.

## 11. Brokkolisprossen

Brokkolisprossen enthalten wichtige sekundäre Pflanzenstoffe, die freigesetzt werden, wenn sie gehackt, gekaut, fermentierte oder verdaut werden. Die Substanzen welche dann freigesetzt werden zerfallen in sulfurophanes, Indol-3-Carbinol und D-Glucarat, welche alle der Entgiftung dienen. Forscher haben außerdem festgestellt, dass eine Zubereitung mit Brokkolisprossen die entzündungsbekämpfenden Enzyme in den Atemwegen unterstützt.

## 12. Kohl

Kohl enthält Schwefel, welches lebenswichtig ist, wenn es um den Abbau von Chemikalien aus dem Körper geht. Ebenfalls ist Kohl eine Indole-3-carbinol Quelle, eine Chemikalie, die die DNA-Reparatur in Zellen verstärkt und das Wachstum von Krebszellen blockieren soll.

## 13. Koriander

Koriander, auch als chinesische Petersilie oder Dhania bekannt, enthält eine Menge an Antioxidantien. Koriander hilft dabei Quecksilber und andere Metalle aus dem Gewebe zu schwemmen und dient unter anderem um das Gewebe zu stärken/festigen. Koriander enthält auch eine antibakterielle Substanz namens Dodecenal. Labortests zeigten, dass die Wirkung doppelt so stark wie beim üblicherweise verwendeten Antibiotikum Gentamicin ist, welches bei der Abtötung von Salmonellen eingesetzt wird.

## 14. Zimt

Zimt ist ein äußerst effektives Naturheilmittel. Zimt kann die Blutzuckerwerte und den Cholesterinspiegel senken. Gleichzeitig kurbelt Zimt als wärmendes Gewürz den Stoffwechsel an, was hilfreich sein kann, wenn man Gewicht verlieren möchte. Zimt enthält außerdem Zimtaldehyd, welches bekannt für die Auswirkungen auf die Blutplättchen ist und die unerwünschte Verklumpung von Blutzellen verhindert.

## 15. Löwenzahn

Löwenzahn filtert Toxine & Abfälle aus der Blutbahn und hat eine wohltuende Wirkung bei Leberleiden. Löwenzahn ist außerdem eine reichhaltige Quelle von Mineralien und bietet eine Vielzahl von Pflanzeninhaltsstoffen: Super-Antioxidantien, die die Säuberung des Verdauungstraktes unterstützen. Löwenzahn genießen kann man am besten in einem leckeren gemischten Salat genießen.

## 16. Fenchel

Die Fenchelknolle ist reich an Ballaststoffen und kann nützlich bei der Verhinderung von Darmkrebs sein. Die Faserstoffe in der Fenchelknolle binden Gift- und Fettstoffe im Darm und wirken somit entgiftend. Zusätzlich ist Fenchel eine sehr gute Quelle von Folsäure.

## 17. Leinsamen

Der Vitamin- und Mineralstoffgehalt von Leinsamen ist extrem hoch. Sie sind reich an Vitamin A, B, C, D, und E und enthalten außerdem noch Kalium, Phosphor, Magnesium, Kalzium, Eisen und Zink. Noch bedeutender ist ihr Omega-3-Gehalt, eine essentielle Fettsäure mit heilsamer Wirkung für unseren Körper. Sie optimiert den Blutfettspiegel und schützt die Gefäßwände vor Verkalkung. Sie wirken natürlich entzündungshemmend, regen die

Gehirnfunktionen an und ihr regelmäßiger Verzehr hilft bei Verdauungsbeschwerden. Er kann auch äußerlich bei Hautentzündungen verwendet werden.

#### 18. Knoblauch

Knoblauch enthält eine Vielzahl schwefelhaltiger Zusammensetzungen, die Nahrungs- und Stoffwechselsäuren aus dem Körper spülen. Diese knollenverwandte Zwiebel enthält auch Allicin und Selen, zwei kraftvolle Nährstoffe, von denen man weiß, dass sie die Leber vor Säureschäden schützen und sie beim Entgiftungsprozess unterstützen.

#### 19. Ingwer

Die gesamte Verdauung wird unterstützt, der Körper entgiftet und verjüngt (Ingwer wirkt antioxidativ). Den Wirkstoffen im Ingwer werden auch ähnliche Wirkungen wie der einer Schmerztablette nachgesagt. Ingwer wirkt antibiotisch und immunstimulierend und ist ein gutes Tonikum bzw. Stärkungsmittel.

#### 20. Goji Beeren

Goji-Beeren enthalten mehr Vitamin C als Orangen und mehr Beta-Carotin als Karotten. Vitamin C kann dabei helfen, Abfallstoffe aus dem Körper zu schwemmen, während Beta-Carotin die Leberleistung verbessert. Goji-Beeren enthalten außerdem mehr Eisen als Spinat, sodass bereits 50 Gramm getrocknete Goji-Beeren den Mindest-Tagesbedarf an Eisen decken.

#### 21. Grapefruit

Die Grapefruit ist reich an natürlichem Vitamin C und Antioxidantien, zwei kraftvolle Leberreiniger. Wie der Knoblauch enthält auch die Grapefruit Zusammensetzungen, die überschüssige Säuren puffern. Sie enthält außerdem eine Flavonoid-Verbindung, bekannt als Naringenin, welches bewirkt, dass die Leber Säuren aufnimmt, um diese zu beseitigen anstatt sie im Fettgewebe zu lagern.

#### 22. Hanf

Hanf enthält Gamma Linolensäure (GLA), welche den Stoffwechsel erheblich ankurbelt. Die Fettsäure sorgt dafür, dass eingelagertes Fett effektiver für die Energiegewinnung eingesetzt und folglich schneller abgebaut wird. GLA ist ferner am ordnungsgemäßen Funktionieren des zellulären Energieversorgungssystems namens Natrium-Kalium-Pumpe beteiligt. Diese Natrium-Kalium-Pumpe versorgt die Zellen mit Nährstoffen und entfernt gleichzeitig giftige Abfallprodukte aus der Zelle. Arbeitet die Natrium-Kalium-Pumpe nur unzureichend, müssen Toxine in den Zellen gelagert werden, die Zellen werden störanfällig und der gesamte Stoffwechsel verlangsamt sich zusehends. Hanf ist also maßgeblich an einer reibungslosen Entgiftung des Organismus beteiligt.

#### 23. Grünkohl

Grünkohl ist in seiner Vielfältigkeit allen anderen Obst- und Gemüsesorten überlegen! Allein die Konzentration an Vitamin A schlägt alle Rekorde, 4 mal mehr als Brokkoli, 40 mal mehr als Sellerie, Grünkohl enthält alle B-Vitamine, allein in einer Portion Grünkohl steckt der empfohlene Tagesbedarf an Vitamin C, und er beinhaltet so viel Kalzium wie zwei Gläser Milch! Auch bei Osteoporose sollte er regelmäßig auf dem Speiseplan stehen. Und kaum ein Gemüse enthält mehr Vitamin E, der potente Zellstoffschutz gegen freie Radikale und Alterungsprozesse. Grünkohl entgiftet den Darm und beseitigt Verstopfungen, baut zerstörte Darmschleimhäute schnell wieder auf und kräftigt sämtliche Schleimhäute im Körper. Er wirkt

vitalisierend und senkt die Cholesterin- und Fettkonzentration im Blut. Während Fast-Food im Eiltempo den Darm verlässt, haftet der Grünkohlbrei lange an den Darmwänden, das beste Mittel für eine kerngesunde Darmflora.

#### 24. Zitronengras

Zitronengras unterstützt die Reinigung der Leber, der Nieren, der Blase und des gesamten Verdauungstrakt. Durch das Trinken eines Zitronengras Tee's verbessert sich die Durchblutung und die Verdauung. Der Tee aus Zitronengras wird oft bei der Entgiftung eingesetzt.

#### 25. Zitronen

Das Vitamin C der Zitrone dient als Antioxidant und hilft dabei das Blut zu reinigen, indem es schädliche Gifte und andere Radikale beseitigt. Zitronensaft ist sozusagen ein Filter für den Körper. Frischer Zitronensaft enthält mehr als 20 Anti-Krebs-Verbindungen und hilft den pH-Wert des Körpers auszugleichen.

#### 26. Olivenöl

Olivenöl zum Ölziehen nutzen – dies wirkt sich besonders positiv auf die Zahn- und Mundgesundheit aus. Es hilft gegen Zahnfleischbluten und Mundgeruch, festigt lockere Zähne, verringert Zahnbelag, bekämpft Karies und lässt Zähne wieder weiss werden. Traditionell gehört das Ölziehen aber auch zur ganzheitlichen Therapie vieler anderer Krankheiten. Öl ist also ein unverzichtbarer Bestandteil dieser heilenden, entgiftenden und harmonisierenden Behandlungen.

#### 27. Zwiebeln

Zwiebeln sind reich an Antioxidantien, unterstützen den Körper bei der Krebsprophylaxe, schützen vor Diabetes, verdünnen das Blut, fördern die Gewichtsreduktion und bekämpfen Entzündungen.

#### 28. Petersilie

Petersilie verfügt über viel Beta-Carotin, Vitamin A, C und K, um die Nieren und die Blase zu schützen. Petersilie enthält eine ganze Reihe wertvoller Inhaltsstoffe, die in vielerlei Hinsicht eine gesundheitsfördernde Wirkung haben. So zählt auch die Petersilie zu den entgiftungsfördernden Kräutern.

#### 29. Ananas

Diese tropische Frucht enthält Bromelain, dies ist ein Verdauungsenzym, das reinigend wirkt und die Verdauung verbessert. Entzündungen, Blutgerinnungen, und bestimmte Arten von Tumorstadium können durch Bromelain reduziert werden. Ananas hat außerdem einen besonders hohen Ballaststoffgehalt, deswegen ist sie sehr gut zur Darmreinigung geeignet, sie hilft dabei, die im Darmkanal steckengebliebenen Schlackstoffe zu entfernen und regt die Verdauungsprozesse an.

#### 30. Seegrass

Algen werden meistens unterschätzt, dabei binden Algen radioaktive Abfälle im Körper und scheiden diese aus. Algen/Seegrass bindet auch Schwermetalle und beseitigt diese aus dem Körper. Darüber hinaus ist es ein Kraftpaket aus Mineralien und Spurenelementen. Algenextrakte können helfen, Gewicht bzw. Körperfett zu verlieren.

### 31. Kurkuma

Das gelbe Gewürz Kurkuma enthält unter anderem das als leberschützendes Antioxidans geltende Curcumin. Diese Eigenschaft macht auch Kurkuma zu einem idealen Gewürz, das man während der Entgiftung unterstützend in die Ernährung einbauen kann. Curcumin kann aber auch in der hochwirksamen Kombination mit schwarzem Pfefferextrakt als Nahrungsergänzung während der Entgiftung eingenommen werden.

### 32. Brunnenkresse

Die Brunnenkresse enthält Mineralstoffe, Spurenelemente, Gerb- und Bitterstoffe und Vitamine. Brunnenkresse fördert daher die Funktionsfähigkeit vieler Ausleitungsorgane. Sie unterstützt Leber, Galle, Blase und Nieren und wirkt sich positiv auf den gesamten Stoffwechsel aus. Regelmäßiger Verzehr von Brunnenkresse senkt das Brustkrebsrisiko.

### 33. Weizengras

Weizengras ist perfekt, um den Körper zu entgiften. Es ist gefüllt mit Chlorophyll, welches Giftstoffe aus dem Körper zieht. Viele von uns sind mit Schwermetallen belastet. Die meisten Menschen sind sich nicht bewusst, dass diese Schwermetalle im Körper bleiben und im Laufe des Lebens zu Krankheiten wie Diabetes oder Krebs führen können. Weizengras ist eine der besten Methoden, um Schwermetalle und andere Gifte aus dem Körper auszuleiten.

Preiselbeeren verhindern Harnwegsinfektionen, wirken antibakteriell und sind bekannt dafür, viele verschiedene Toxine aus deinem Körper zu entfernen. Preiselbeeren zeigen ein reiches Profil von antientzündlichen Nährstoffen und fördern die gesunde Verdauung. Regelmäßiger Verzehr von Preiselbeeren wirkt als Prävention von Harnwegsinfektionen.

Sesamsamen sind eine hervorragende Quelle für viele wichtige Mineralstoffe sowie eine sehr gute Quelle für Vitamin B1 (Thiamin) und Ballaststoffe. Die Nährstoffe aus Sesam tragen zu der Gesundheit des Herz-Kreislauf Systems bei, wirken Entzündungshemmend, unterstützen die Atemwege, schützen vor Darmkrebs und Osteoporose sowie anderen Krankheiten. Je nach Sorte kommen Sesam in vielen verschiedenen Farben, einschließlich weiß, gelb, schwarz und rot. Sesam sind reich an Phytosterole. Phytosterole verringert nicht nur den Cholesterinspiegel, sondern reduziert das Risiko der Entwicklung bestimmter Krebsarten. Sesam bieten die höchste Phytosterol-Gehalt (400 bis 413 mg pro 100 Gramm oder 3,5 Unzen) aller Nüsse und Samen.

Sesamsamen stellen eine äusserst hochwertige Eiweissquelle dar, da sie über alle essentiellen Aminosäuren verfügen und gleichzeitig besonders reich an Methionin, Cystein und Taurin sind.

Dabei handelt es sich um schwefelhaltige Aminosäuren, die zahlreiche Aufgaben im Körper wahrnehmen. Sie sind an der Bildung von Kollagen beteiligt, dem wichtigsten Faserbestandteil von Haut, Knochen, Sehnen, Knorpel, Bändern, Blutgefässen und Zähnen. Sie verleihen dem Bindegewebe Festigkeit und tragen zu einem gesunden Aufbau und Wachstum von Haut, Haaren und Nägeln bei.

Cystein ist zusammen mit dem in Sesam vorhandenen Spurenelement Selen ein wichtiger Baustein bei der Herstellung von Glutathion und der Glutathionperoxidase. Beide Substanzen gehören zu den wichtigsten körpereigenen Antioxidantien des Organismus.

Sesamöl hat den höchsten Gehalt an Antioxidantien, unter Speiseöle aus sechs Werken. Sie enthalten Lignane, das wiederum die Sesamin (Phytoöstrogene), die Antioxidationsmittel und Anti-Krebs-Eigenschaften aufweist. Die Phytosterole in Sesam mit reduzierter Cholesterinspiegel

assoziiert. Minerale und gesunde Fette ebenso sind? Sesamkörner enthalten Minerale, die in mehreren entzündlichen und Antioxidationsmittelenzymssystemen wichtig sind. Sesam gehört zu den Top 10 gesündesten Samen auf der Erde.

Außen vor steht natürlich:

Der menschliche Körper besteht zu ungefähr 70 bis 80 Prozent aus Wasser. Eine angemessene Hydrierung ist für nahezu alles, was wir tun, absolut notwendig. Wasser hilft uns vor allem bei der Ausleitung von Giftstoffen, daher sind jegliche Maßnahmen zur Entgiftung nutzlos, wenn dem Körper nicht genügend Wasser bereit steht!

Achte darauf, dass dein Wasser von hoher Qualität ist und keine Mineralien künstlich hinzugefügt wurden. Wasser aus Plastikflaschen würde ich aufgrund der sich ablösenden Weichmacher meiden und auch pures Leitungswasser ist lange nicht so unbelastet wie man uns weiß machen will. Das Wasser aus einer naheliegenden Quelle (unbedingt vorher überprüfen lassen) zu schöpfen ist natürlich das Optimum, wenn dies nicht der Fall ist, wäre alternativ eine gute Umkehrosmoseanlage eine Investition, für die sich nicht nur dein Körper mit einem rundum gesünderen Leben bedanken würde, sondern auch auf Dauer Kosten und Ressourcen (Glas bzw. Plastik) sparen würde.