

# Entgiftungskur mit frischen Säften

---

Von Kristine Nickie Fredriksson | 21. November 2017 | [www.natuerliche-therapie.de](http://www.natuerliche-therapie.de)

*Wer sich in der heutigen Zeit müde und schlapp fühlt, Konzentrationsprobleme hat, vergesslich ist oder Kopf- und Gelenkschmerzen hat, wird vermutlich wie viele andere zu viele Umweltgifte im Körper angesammelt haben. Das ist in der heutigen Umwelt kein Wunder, sind wir doch einer Vielzahl von Giften in unserer Atemluft, im Trinkwasser, in der Nahrung, in Textilien, Möbeln, Baustoffen etc. ausgesetzt.*

Die beste Entgiftung ist sicherlich immer noch die Fastenkur. Man kann auch eine light Fastenkur machen, indem man den ganzen Tag nur Rohkost in Form von Obst, Gemüse, Kräutern und frisch gepressten Säften sowie Wasser zu sich nimmt. Wichtig dabei ist, dass die Leber wirklich zu 0% mit Fetten zu kämpfen hat. Alles andere außer Obst, Gemüse, Kräutern, frisch gepressten Säften und Wasser ist daher verboten.

Für wen das zu hart oder aufgrund einer Nebennierenschwäche oder anderer Krankheit nicht sinnvoll ist, der profitiert von den folgenden Maßnahmen, die sich leicht in den Tag (oder das Wochenende) einbauen lassen und eine Wohltat für Magen, Darm, Leber und das Gehirn sind:

## 1. Stangenselleriesaft auf nüchternen Magen

Falls man eine Saftpresse hat (am Besten einen [Slow Juicer mit horizontaler Press-Walze](#), der möglichst viele Nährstoffe erhält), trinkt man morgens vor dem Frühstück ½ Liter frisch gepressten Stangenselleriesaft auf nüchternen Magen. Das regt eine gesunde Magensäureproduktion an. Viele Menschen leiden ohne es zu wissen an zu wenig Magensäure und können so z.B. nicht ausreichend Vitamin B12 aus der Nahrung aufspalten. Die Nahrung gelangt unzureichend verdaut in den Darm und führt dort zu Fäulnis. Das kann der Stangenselleriesaft mit der Zeit reparieren. Wichtig ist, dass der Stangenselleriesaft mit nichts vermischt wird und zügig getrunken wird, bevor der Saft zu stark mit Sauerstoff reagieren kann. So richtig lecker ist das nicht, aber es tut einem gut. Kindern würde ich das aber nicht unbedingt zumuten, wenn sie nicht wollen.

## 2. Frucht-Smoothie zum Frühstück

Nach ca. ½ Stunde oder später nimmt man dann zum Frühstück einen entgiftenden Smoothie zu sich, auch frisch gemixt. Er sollte auf jeden Fall folgendes beinhalten:

- 1 Hand Korianderblätter (zur Entgiftung von Darm und Gehirn),
- 1 Hand Petersilie (zur Entgiftung des Darms),
- 1 Hand wilde Blaubeeren (zur Entgiftung des Gehirns, gibt es gefroren bei Edeka),
- etwas Dulse (Rotalgen, vorher 2 Minuten in Wasser eingeweicht, danach abgespült und ohne Wasser in den Smoothie, man schmeckt die Alge im Smoothie nicht heraus; [Dulse gibt es bei Algamar](#)),
- wer es mag kann noch 1 TL Gerstengrassaftpulver oder 1 Hand frisches Gerstengras in den Smoothie tun,
- dann nach belieben Grünzeug, ich nehme immer ½ Hand Salat und ½ Hand Spinat, beides in Bioqualität, sonst kommen ja direkt neue Gifte in den Körper,
- und nun viel Obst & Beeren, ich nehme neben den Blaubeeren auch immer ½ Hand Cranberries, 2 Bananen oder 1 Mango oder 2 Birnen, 1 Orange oder was mir gerade so in den Einkaufswagen fällt. Wichtig ist, dass auch was cremiges wie Bananen, Birnen oder Mangos dabei ist, dann mögen es auch die Kinder,
- wer es lieber süß mag kann noch 2-3 Datteln dazu tun,
- 1 großes Glas gefiltertes oder Quell-Wasser.

Diese Menge reicht für 3 große Smoothies und sollte von der ganzen Familie getrunken werden, denn meistens sind alle der gleichen Schwermetallexposition ausgesetzt.

### 3. Gifte binden und ausleiten

Außerdem sind folgende Nahrungsergänzungsmittel wichtig, um die Gifte aus dem Körper auszuleiten:

- 1 TL Zeolith (Bindemittel zum Ausleiten), das nehme ich meist abends,
- 1 TL Spirulina (Bindemittel zum Ausleiten), das nehme ich meist morgens vor dem Smoothie zusammen mit dem Gerstengrassaftpulver,
- 1 TL L-Glutamin (entgiftende Aminosäure), nimmt man auch morgens, weil es Energie gibt,
- 1 TL Gerstengrassaftpulver oder Presslinge (entgiftet das Gehirn), kann man zusammen mit Spirulina nehmen.

Gut zum Entgiften sind auch Knoblauch, Lauch & Lauchzwiebeln, Zwiebeln, Salbei, Breitwegerich und Rotkleeblüten in der Nahrung.

Außerdem bauen Sprossen eine gesunde Darmflora auf und unterstützen somit die Resorption von Vitamin B12 im Darm. Am Besten isst man selbst-gezüchtete und diese dann ungewaschen, denn dann bleiben die gesunden Mikroorganismen auf den Sprossen erhalten.

Mit diesen 2 Drinks und den Bindemitteln könnt Ihr Euch ganz nebenbei stetig entgiften. Es schmeckt gut und ist gesund.

Bon appétit!

---

## Quellen

[Mediale Medizin, Anthony William, 2015](#)

---

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinischen Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

---

Bildrechte: [mrsiraphol / Freepik](#)