Detox heißt Entgiftung.

Inhaltsverzeichnis

- Detox heißt Entgiftung.
- Detox ermöglicht es, aufgenommene Gifte wieder los zu werden
  - Über die Ernährung gelangen Pestizide, Düngemittel, Antibiotika, Hormone, Dioxine und viele andere Stoffe in unseren Körper
  - Weitere Möglichkeiten, uns vor vielen Giften zu schützen:
- Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto
  - Was erfährst du alles in diesem Buch?
  - Hier kannst du es kaufen:
- Die Entgiftung
  - Die Leber
- Die Lösung heißt: Detox
  - Nachhaltig entgiften.
  - Zugleich solltest du Superfoods einsetzen
- Detox bei Hashimoto und vielen anderen Problemen
- Viele Detox Tipps und 100 Kochrezepte inkl. Superfoods findest du hier in meinem Hashimoto Kochbuch:
- Häufig gestellte Fragen zu Detox bei Hashimoto
  - Das könnte dich auch interessieren

Wie wir wissen, strömen jeden Tag, jede Stunde und beinahe jede Minute Gifte auf unseren Körper ein. Es sind Umweltgifte, die heute zunehmend überall zu finden sind.

Sogar am Nordpol, weitab jeglicher Zivilisation, wurden verschiedene Chemikalien nachgewiesen. In den Weltmeeren treiben gewaltige Plastikmüllstrudel, die Toxine freisetzen.

Meeresbewohner nehmen diese in sich auf, werden gefangen und landen schließlich auf unseren Tellern. So läuft es praktisch mit allen Giften, die der Mensch freisetzt: Irgendwann landen sie auch wieder bei ihm. Und machen ihn krank …

Detox ermöglicht es, aufgenommene Gifte wieder los zu werden

Doch sollten wir uns zunächst einmal die Frage stellen, wie wir die aufgenommene Dosis an Giften möglichst gering halten können.

Über die Ernährung gelangen Pestizide, Düngemittel, Antibiotika, Hormone, Dioxine und viele andere Stoffe in unseren Körper

Daher ist hier auch der erste Ansatzpunkt zu finden, die Giftaufnahme zu reduzieren:
Wir sollten wann immer möglich Bio-Lebensmittel konsumieren.

- Diese sind frei von Pestiziden,
- vermeintlich krebsauslösenden Herbiziden (wie dem momentan viel diskutierten „Glyphosat“),
- sie enthalten keine chemischen Düngemittel, keine Antibiotika oder Hormonderivate.
- Sie werden zur Haltbarmachung nicht bestrahlt
- und auch nicht mit giftigen Chemikalien behandelt.
- Und sie enthalten deutlich mehr Vitalstoffe als konventionelle Produkte.

Weitere Möglichkeiten, uns vor vielen Giften zu schützen:

- Es beginnt bereits bei der Körperpflege und der Kosmetik. Hier sollte man Naturkosmetika den konventionellen Produkten vorziehen.
- Textilien und Kleidungsstücke enthalten oft Gifte, die wir durch den Kauf von nachhaltig produzierten Textilien vermeiden können.
- Auch beim Putzen und allgemein beim Einsatz von Reinigungsmitteln sind natürliche Produkte den chemischen Bomben vorzuziehen.
- Auch bei Renovierungsarbeiten ist der Einsatz umweltfreundlicher Dämmstoffe, Farben, Lacke, Tapeten, Teppiche und Laminat-Böden (beispielsweise zertifiziert durch den „Blauen Engel“) der beste Weg, Gifte zu vermeiden.
- Beim Möbelkauf sollte man Echtholz-Möbel dem gepressten Holz vorziehen, um Formaldehyd und andere Gifte aus der Wohnung fern zu halten.
- Durch den Einsatz von Zimmerpflanzen, die die Luft von Schadstoffen befreien (z. B. die Birkenfeige), können wir uns übrigens ebenso einige Gifte vom Leib

halten.

PASSEND ZUM THEMA · EBOOK-EMPFEHLUNG

Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto



Deshalb habe ich dir im E-Book „Hashimoto verstehen“ alles Wichtige, das du wissen musst um die Funktionen im Körper bei Hashimoto einfach und ohne medizinisches Wissen vorauszusetzen zusammengefasst. Das Buch beantwortet dir die wichtigsten Fragen rund um das Thema „Was ist Hashimoto?“

Was erfährst du alles in diesem Buch?

- was eine Autoimmunkrankheit ist,
- woran man/dein Arzt bzw. deine Ärztin Hashimoto erkennt,
- Symptome bei Hashimoto,
- wie der Stresskreislauf funktioniert,
- warum die Schilddrüsenunterfunktion nicht hauptsächlich durch die Zerstörung der Schilddrüse durch dein Immunsystem kommt,
- welche Rolle Leber, Nieren und Verdauung spielen
- und wie dein Immunsystem funktioniert.

Alles rundherum, wie Hashimoto funktioniert. Denn wenn du weißt, wie es funktioniert, dann weißt du auch, wie du es stoppen kannst.

Hier kannst du es kaufen:

Hashimoto verstehen bestellen 4,99 (#9) (#13)
Email Adresse

Hashimoto verstehen kaufen
Preis - €4.99
Jetzt kaufen

↓ Weiter geht’s mit dem Artikel

Die Entgiftung

Doch was, wenn das Kind bereits in den Brunnen gefallen ist? Wir können uns schließlich durch die Vermeidung nicht vor allen Giften schützen. Sie gelangen über die Atemluft, das Trinkwasser und über viele andere Wege in unseren Körper.

Der Körper verfügt über natürliche Mechanismen, durch die Gifte abgebaut und ausgeleitet werden können. Dies funktioniert u. a. über den Darm und die Nieren, speziell jedoch über unser größtes Entgiftungsorgan:

Die Leber

Sie verarbeitet Umweltgifte, aber auch Stoffwechselabfälle und andere schädliche Substanzen, schützt unseren Körper vor ihnen führt sie schließlich der sicheren Entsorgung zu. Zumindest tut sie das, wenn sie nicht selbst überlastet und geschwächt ist. Aufgrund der westlichen Ernährungs- und Lebensweise, steht nämlich unser wichtiges Entgiftungsorgan selbst unter massivem Druck.

Sie leidet unter fettigem und süßem Essen, unter dem Mangel bestimmter Nahrungsbestandteile und Vitalstoffe, und auch unter Bewegungsmangel.

So kann sie ihre Arbeit nur noch bedingt tun und einfach nicht mehr vollumfänglich entgiften und da die Leber in engem Zusammenhang mit der Schilddrüse steht, wirkt sich eine Schwächung des Entgiftungsorgans auch negativ auf die Schilddrüse aus. Zugleich reagiert diese sehr sensibel auf eine Giftbelastung im Körper, insbesondere da unsere Schilddrüse ohnehin aufgrund der Attacken durch das Immunsystem unter starker Belastung steht, wird sie weiter geschwächt durch die aufgenommenen Gifte.

Doch wir müssen dieser Entwicklung nicht hilflos zusehen.

Die Lösung heißt: Detox

Hierzu gibt es jede Menge Möglichkeiten.
Wir können zunächst unsere Ernährung umstellen, somit unsere Leber entlasten und bestimmte Lebensmittel und Superfoods nutzen, um einen entgiftenden Effekt im Körper zu erreichen.

1. Der nächste Schritt wäre eine Entgiftungskur durchzuführen. Hier ist es in jedem Fall sinnvoll, einen entsprechend ausgebildeten Arzt oder Heilpraktiker zurate zu ziehen.
2. Um den Effekt einer solchen Detox-Kur nachhaltig zu gestalten, sollten wir dann natürlich auch unsere Ernährung dauerhaft überdenken, Ernährungsgewohnheiten ändern und weiterhin Gifte vermeiden, wo immer dies möglich ist.

So können wir einer schleichenden Vergiftung unseres Körpers entgegen treten, unsere Schilddrüse unterstützen und somit einen wichtigen Beitrag zur Behandlung von Hashimoto leisten.

Nachhaltig entgiften.

Das Entgiften ist übrigens keine Erscheinung der heutigen Zeit. Bei der Ayurveda-Heilkunst wird es ebenso seit Generationen eingesetzt, wie in der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM) oder beim Fasten.

Wir können uns zwischen einer Entgiftungskur und der kontinuierlichen Unterstützung des Körpers beim Abbau und der Ausscheidung von Toxinen entscheiden

Bei einer Kur gilt es, zunächst einmal natürlich möglichst viele Gifte zu vermeiden. Dies lässt sich durch den Konsum von Biolebensmitteln erreichen. Ebenso sollten wir Toxine in Kosmetika, Haushaltsreinigern, in der Wohnung und in der Kleidung vermeiden. Um eine Einlagerung von Giften in den Körper zu verhindern, empfiehlt sich auch die Einnahme von Bentonit und Magnesium.

Zusätzlich ist es in sinnvoll – gerade für uns Hashimoto-Betroffene – dass wir eine Darmreinigung durchführen.

So sorgen wir nämlich für eine Entgiftung und können zugleich eine gestörte Darmflora mit entsprechenden Probiotika und angepasster Ernährung in ein harmonisches Gleichgewicht bringen.

Wir können so den potenziellen Entzündungsprozess im Darm eindämmen oder sogar komplett heilen, der oftmals mit Hashimoto in Verbindung steht und der an den Fehlreaktionen des Immunsystems maßgeblich beteiligt ist.

Zugleich solltest du Superfoods einsetzen

Gelb für die Leber, das ist hier oftmals ein guter Leitsatz

die zum Abbau und zum Ausscheiden von Toxinen aus dem Organismus beitragen. Hierzu zählen beispielsweise:

- der **Löwenzahn**, aber auch die
- Brennnessel

- und besonders **Kurkuma**.
- Ein Präparat aus **Mariendistel** stärkt unser größtes Entgiftungsorgan und schützt es vor schädlichen Einflüssen.
- Grüner Tee sollte ebenso fester Bestandteil unseres Speiseplans werden, damit er seine antioxidative Wirkung entfalten kann.
- **Spirulina** und **Chlorella** enthalten große Mengen an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen in natürlicher Form und zusammen mit **Zeolith** unterstützen den Körper bei der Ausleitung der Gifte.

Unser Speiseplan sollte nun fortan große Mengen an Vitalstoffen enthalten. So schützen Antioxidantien beispielsweise nicht nur die Leber, sondern wirken Entzündungen und Krebserkrankungen entgegen. Weitere Informationen kannst du auch hier finden

Detox bei Hashimoto und vielen anderen Problemen

Wie bereits erwähnt ist es ratsam, eine solche **Entgiftung** von einem Heilpraktiker oder einer entsprechend spezialisierten Medizinerin begleiten zu lassen. Denn nur er bzw. sie kann die Giftkonzentrationen messen, kann die Ausleitung von Giften beobachten und somit zu einem Erfolg der Kur beitragen.

Doch wir können nicht nur durch eine solche Kur-Maßnahme eine Entgiftung unseres Körpers erreichen.

Auch der regelmäßige Einsatz von

- Brennnessel,
- Löwenzahn,
- Mariendiestel
- Avocado
- Kurkuma & Co.

entfaltet kontinuierlich eine entgiftende und gesunde Wirkung.

Überhaupt sollten wir uns von dem Gedanken verabschieden, eine kurzfristige Maßnahme könnte unsere Erkrankung dauerhaft beseitigen. Die Krankheit ist vielmehr ein Zeichen dafür, dass wir mit unserem Körper nicht richtig umgegangen

sind. Sie ist ein Hilferuf, den wir nicht überhören dürfen.

Daher ist es besonders wichtig, nach einer solchen Detox-Kur und einer eventuellen Darmsanierung, nicht so weiter zu machen wie zuvor. Eine Umstellung der Ernährungs- und Verhaltensweisen ist unverzichtbar für eine nachhaltige Behandlung von Hashimoto.

Sorgen wir daher für eine nachhaltige und dauerhafte Entgiftung unseres Körpers. Somit stärken wir nicht nur die Leber und den Organismus im Allgemeinen. Wir leisten auch speziell einen wichtigen und wirkungsvollen Beitrag zur nachhaltigen und ganzheitlichen Behandlung von Hashimoto.

Viele Detox Tipps und 100 Kochrezepte inkl. Superfoods findest du hier in meinem Hashimoto Kochbuch:

Hashimoto Kochbuch bestellen
Anrede
Auswählen ▼
Vorname
Email Adresse
Hashimoto Kochbuch kaufen
Preis €14.99
Gutscheincode
Gutschein anwenden

Du hast 14 Tage Rückgaberecht

Jetzt kaufen

Häufig gestellte Fragen zu Detox bei Hashimoto

Was bedeutet Detox bzw. Entgiftung für den Körper?

Detox beschreibt die körpereigenen Prozesse, mit denen Schadstoffe, Stoffwechselabfälle und andere unerwünschte Substanzen abgebaut und ausgeschieden werden – hauptsächlich über Leber, Nieren, Darm, Haut und Lunge. Eine Entgiftungskur soll diese natürlichen Prozesse zusätzlich unterstützen.

Warum ist Entgiftung bei Hashimoto besonders wichtig?

Giftstoffe können die bereits geschwächte Schilddrüse zusätzlich belasten und Entzündungsprozesse im Körper verstärken. Eine gut funktionierende Entgiftung, insbesondere über Leber und Darm, kann daher helfen, den Körper bei Hashimoto zu entlasten.

Wie oft sollte man eine Detox-Kur machen?

Das hängt von der individuellen Belastung und der gewählten Methode ab. Viele Menschen machen ein- bis zweimal im Jahr eine gezielte Entgiftungskur, während bestimmte Unterstützungsmaßnahmen, etwa für die Leber, auch dauerhaft in den Alltag integriert werden können.

Kann eine Detox-Kur auch schaden?

Eine zu aggressive oder unkontrollierte Entgiftung kann den Körper kurzfristig zusätzlich belasten, insbesondere wenn Ausscheidungsorgane wie Darm oder Nieren nicht ausreichend unterstützt werden. Bei bestehenden Erkrankungen oder Unsicherheiten empfiehlt sich daher eine Abstimmung mit einem Arzt oder Therapeuten.

Welche Rolle spielt die Leber bei der Entgiftung?

Die Leber ist das zentrale Entgiftungsorgan des Körpers und verarbeitet einen Großteil der Schadstoffe, bevor sie ausgeschieden werden können. Eine gesunde, gut funktionierende Leber ist daher eine wichtige Voraussetzung für eine erfolgreiche Entgiftung, wie es auch im Artikel beschrieben wird.

Das könnte dich auch interessieren

Toxaprevent – ein wirklich tolles Mittel zum Entgiften →
Bentonit und Zeolith zur Darmsanierung →
Warum kann die Darmtherapie deine Symptome lindern? →