

# Was sind Schlacken?

Schlacken sind mit Mineralstoffen und Spurenelementen neutralisierte und dann im Körper abgelagerte Säuren und Gifte. Der Körper muss Säuren und Gifte neutralisieren und unschädlich machen, um von diesen nicht verätzt und zerstört zu werden. Dazu bindet er energetische Mineralstoffe mit Giften bzw. Säuren (chemisch gesehen handelt es sich um eine Bildung von Salzen). Nur durch Ablagerung wird aus dem vom Körper gebildeten Salz eine Schlacke.

Normalerweise werden diese vom Körper gebildeten Salze über Niere, Darm und Haut ausgeschieden. So handelt es sich beispielsweise bei der „Gicht“ um die Schlacken und Ablagerungen von Harnsäure in Kombination mit Kalzium. Schlacke wird zunächst im Fettgewebe, dann im Bindegewebe und in der Muskulatur abgelagert. Sind diese Deponien gefüllt, geht es zu Gelenken, Nieren, Harn- und Gallenblase, später zu anderen Organen und schliesslich zum Herz und Gehirn.

**Woher kommt Schlacke?** Aus der Umwelt kommen vor allem die Gifte: aus Zahnfüllungen, Medikamenten, Pestiziden, Insektizid belasteten Nahrungsmitteln, Hormonrückständen von Fleisch. Säuren fügen wir uns selbst vor allem über die Nahrungsmittel- und Genussmittel zu.

Einige Beispiele:

- Harnsäure entsteht aus übermässigem Fleischkonsum und vielen Käsesorten
- Gerbsäure kommt aus Schwarztee und Kaffee
- Essigsäure aus Süswaren und nicht aufgespalteten Fetten
- Salzsäure entsteht aus Stress, Angst, Ärger

⇒ **Ausscheiden von Säuren, Giften und Schadstoffen ist für die Gesundheit Voraussetzung!**

Mit regelmässiger Bewegung und tiefer Atmung werden der Lymphfluss, die Sauerstoffversorgung und die Durchblutung angeregt. Dadurch ergibt sich angenehme Körperwärme und die Schlacken werden besser abtransportiert.

## Wie entschlacke ich mich?

**DER ERSTE SCHRITT** ist die Ausleitung von Säuren, Giften und Schadstoffen. Die Haut kann zu Beginn als schonende Ausleitung von belastenden Giften und Säuren eine wirkungsvolle Unterstützung leisten. Dies kann beispielsweise durch basische Bäder oder gezielte Wickel resp. Umschläge erfolgen.

**ALS ZWEITER SCHRITT** sollte gleichzeitig mit dem ersten Schritt begonnen werden. Die Ernährung sollte reich an lebensnotwendigen Mineralstoffen, Spurenelementen, Vitaminen, Eiweiss und hochwertigen Ölen sein; dies dient zur Neutralisierung von Giften und Säuren. Mineralstoffdepots müssen bewusst aufgefüllt werden und gleichzeitig sollen säurebildende Nahrungsmittel reduziert werden.

**DER DRITTE SCHRITT** ist die Auflösung von Schlacken. Dies kann mit Hilfe von Kräutertees, Obstessig oder Homöopathika erfolgen. Unter Schlackenlösung versteht man die Aufspaltung des angelagerten Salzes in den mineralischen, neutralisierenden Teil (z. B. Kalzium) und in den Säure- bzw. Giftrest. Das bedeutet, dass durch die Spaltung der Schlacke bislang neutralisierte Säuren und Gifte erneut zum Leben erweckt werden und den Körper wiederum belasten. Daher ist es wichtig den Körper auf diese Phase gut vorzubereiten. (siehe erster und zweiter und Schritt).

**Je verschlackter der Körper ist, desto vorsichtiger muss das Entschlacken erfolgen!**

Der Darm spielt bei einem Entschlackungsprogramm eine sehr wichtige Rolle: das optimale Verhältnis zwischen Lacto- und Kolibakterien ist ca. 85/15, dagegen sieht die Realität heutzutage meist anders aus, denn die Werte bewegen sich oft diametral im Bereich 15/85.

