

Was sind Schlacken?

Schlacken sind mit Mineralstoffen und Spurenelementen neutralisierte und anschließend im Organismus abgelagerte Säuren und Gifte. Die Neutralisation der Säuren und Gifte ist eine dringend erforderliche Maßnahme des Körpers, um seine Organe vor Verätzung zu schützen.

Schlacken werden ausgeschieden

Chemisch gesehen handelt es sich bei Schlacken um die Bildung von Neutral-Salzen. Normalerweise werden diese vom Körper sinnvoll gebildeten Salze über die Ausscheidungsorgane Nieren, Lunge, Darm und Haut ausgeschieden. Nur durch eine Ablagerung wird aus dem vom Körper gebildeten Salz eine Schlacke. So handelt es sich z.B. bei der Gicht um die Schlacken und die Ablagerungen von Harnsäure.

Ungleiche Säuregrade sind notwendig

Das Säuregefälle zwischen Blut, Bindegewebe und Organzellen ist eine sinnreiche Einrichtung. Denn es begünstigt den Abtransport der Säuren aus den Zellen durch das Bindegewebe hindurch zum Blut. Und unser Blut transportiert die Säure weiter. Dorthin, wo sie gewissermaßen als Giftmüll entsorgt werden kann: Entweder zur Lunge, die in der Lage ist, die Kohlensäure mit dem Atem auszuscheiden, oder zur Niere, die Säure mit dem Harn ausscheidet.

Darm und Haut scheiden Schlacken aus

Auch über den Darm und die Schweißdrüsen in der Haut können Säuren ausgeschieden werden. Voraussetzung dafür, dass diese Müllabfuhr unseres Körpers funktioniert, ist natürlich ein gesundes Funktionieren unserer Entsäuerungsmechanismen. Dazu muss man wissen, dass mit den Lebensjahren die Fähigkeit des Körpers ohnehin nachlässt, sich seiner Säuren zu entledigen. Wichtig für die körpereigene Giftmüll-Abfuhr ist auch ein zumutbares Maß an erzeugter Säure.

Begrenzte Kapazitäten

Die Mechanismen, die anfallende Säuren ausschleusen, haben eine recht begrenzte Kapazität. Wird mehr Säure erzeugt als Blut, Nieren, Atmung, Darm und Haut wieder loswerden können, neutralisiert der Organismus diese Säuren mit basischen Mineralstoffen und nimmt sie als sog. Schlacken auf Depot - in ein Zwischenlager, wie es beim Atommüll so schön heißt, für den womöglich niemals ein "Endlager" gefunden wird.

Das Bindegewebe ist unsere größte Schlackendeponie!

Unser Bindegewebe galt immer als weitgehend nutzloses Füll- und Hüllgewebe. Es schien nur die Aufgabe zu haben, die Zwischenräume zwischen Knochen, Organen und Muskel elastisch aufzufüllen. Doch das Bindegewebe hält nicht nur alle Organe des Körpers zusammen, sondern verbindet auch die Organzellen mit der Blutflüssigkeit.

Es hat eine wichtige **Transitfunktion** beim Transport von Stoffwechselprodukten (Sauerstoff, Kohlendioxid, Nährstoffe, Säuren, Basen, Wasser usw.) von den Blutkapillaren in die Zellen und umgekehrt. Das Bindegewebe ist aktiv an diesen Transportprozessen beteiligt, da es **filtert, speichert und puffert**. Die stark verzweigten Eiweiß-Zucker-Bausteine, aus denen das Bindegewebe aufgebaut ist, verändern ihre Eigenschaften bereits bei einer leichten Änderung des Blut-pH. Diese Zuckerbausteine (sog. Glucosaminoglycane) des Bindegewebes sind für die Wasserverbindung verantwortlich.

Säuren vermindern die Elastizität des Bindegewebes

Das im Bindegewebe eingelagerte Wasser garantiert die Elastizität und Flexibilität des Bindegewebes. Kommt es zur vermehrten Anflutung von Säuren, wird der Wasserbindungs-Effekt aufgehoben und die Elastizität und Flexibilität vermindert.

Zusätzlich wird auch der Filtrationseffekt des Bindegewebes beeinträchtigt. Das heißt, die Stoffwechsel-Endprodukte werden nicht mehr vollumfänglich aus den Zellen abtransportiert. Gleichzeitig können die Zellen jedoch auch nicht mehr ausreichend mit Nährstoffen versorgt werden. Das Ergebnis sind mangelernährte und verschlackte Zellen, von denen kaum noch eine volle Funktionsfähigkeit erwartet werden kann.

Schlaffe Haut durch Übersäuerung

Mit fortschreitendem Alter und einhergehender Übersäuerung ist die Funktion des Bindegewebes durch die abgelagerte Schlacke zunehmend eingeschränkt. Das merken wir beispielsweise am Zustand der Haut (sie wird schlaff und faltig), der Gelenke (sie büßen an Beweglichkeit ein) und auch am Zustand der Sehnen und Bänder (sie sind nicht mehr so belastbar wie in jungen Jahren).

Bei den meisten Frauen zeigt sich die Bindegewebsschwäche früher oder später in Form von schlaffer Haut und Dellen vor allem am Po und an den Beinen. Die sogenannte Cellulite intensiviert sich von Jahr zu Jahr und auch die Neigung zu Krampfadern wird immer ausgeprägter.

Um das Bindegewebe daher zu entlasten und ihm seine ursprüngliche Funktionsfähigkeit wieder zurückzugeben, müssen zunächst einmal die Stoffwechselabfallprodukte - die Schlacken - aus dem Körper entfernt werden. Dies gelingt am besten mit Hilfe einer effektiven und gleichzeitig leicht umsetzbaren Entschlackungskur.

Entschlacken mit einer Ayurveda-Kur

Eine intensive und tiefgreifende Entschlackung stellt eine Ayurveda-Kur dar. Achten Sie jedoch bei der Wahl eines passenden Ayurveda-Kurzentrums darauf, dass es sich um ein Kurzentrum handelt, welches sich an den traditionellen Prinzipien der alten östlichen Ganzheitsmedizin - dem Ayurveda - orientiert (z. B. das AUM-Kurzentrum bei Heilbronn). Denn dort wird ein besonderes Augenmerk auf die Ausleitung der fettlöslichen Schlacken und Toxine gerichtet, die bei herkömmlichen Entschlackungskuren gerne vernachlässigt werden.

Mit Hilfe von medizinisch aufbereitetem Ghee in Kombination mit einer umfassenden Darmsanierung, original ayurvedischen Massagen zur Förderung der Ausleitung sowie einer entlastenden typgerechten Ernährung können während einer solchen Ayurveda-Kur die fettlöslichen Schlacken gut ausgeschieden werden. Gleichzeitig wird darauf geachtet, dass Ihnen alles zuteil wird, was Sie brauchen, um Ihre innere Ausgeglichenheit und Harmonie wieder zu finden.