

# Ausleitung und Entgiftung

Hallo Ihr Lieben,  
ich werde immer mal wieder danach gefragt, wie man am besten entgiftet. Nun, das Internet ist voll mit Informationen darüber.

Die Frage ist, was ist am besten für mich?

Ich stelle euch hier ein paar Informationen zur Verfügung, die ich selbst ausprobiert habe.

Wenn du Vorerkrankungen hast, würde ich vor einer Entgiftung immer mit deinem behandelnden Arzt oder Heilpraktiker die Entgiftung absprechen!



Wir leben mehr oder weniger in einer belasteten Umgebung. Gesundheitsschädliche Substanzen finden sich nahezu überall: in unseren Wohnräumen in Form von Tapeten, Klebern, Teppichen oder behandelten Holzoberflächen von Möbeln, in Putzmitteln, Kosmetika, in Farben, Lacken, in der Küche als Lebensmittelzusatzstoffe oder Weichmacher in Behältern, im Wasser als Rückstände von Arzneimitteln, Hormonen oder Düngemitteln, in Form von Pestiziden in Obst und Gemüse, in der Luft durch Abgase (Chemtrails) aller Art.

## Alltagsgifte machen uns antriebschwach, energielos und kränklich.

Ausleitung bedeutet, den eigenen Körper dabei zu unterstützen, sich von schädigenden Stoffen zu befreien. Sie belasten unser Gewebe und damit den Stoffwechsel. Die Selbst-Regulation vieler Körperfunktionen kann damit geschwächt sein. Für die Entgiftung des Körpers sind in erster Linie die Ausleitungsorgane Lymphe, Leber und Niere zuständig.

Die Ausleitungsorgane sind Leber, Niere und das Lymphsystem. Sind diese Ausleitungsorgane dauerbelastet, überfordert dieser Zustand den Körper.

Das Lymphsystem durchzieht den gesamten Körper. Es arbeitet als körpereigenes Entsorgungsunternehmen und transportiert Schadstoffe und Krankheitserreger aus dem Gewebe ab.

Die Leber ist die körpereigene Entgiftungszentrale. Stoffwechselprodukte, Schadstoffe, Medikamente und vieles mehr werden abgebaut und für die Ausscheidung vorbereitet.

Die Nieren gehören als Filterstationen zum Harnsystem und dienen der Ausscheidung von Giftstoffen und Stoffwechselprodukten sowie der Regulation des Wasser-, Mineral- und Säure-Basen-Haushaltes.

Neben der Entgiftung ist darauf zu achten, dass man nicht nur die Mittel zur Entgiftung zuführt, sondern zugleich auch Mineralstoffe zuführt.

Hier ist das natürlich Vitamin C von großer Bedeutung. Aber auch die Einnahme Chlorellaalgen (Die Chlorella Alge **soll nämlich die Fähigkeit besitzen, den Körper vor schädigenden Strahlungen zu schützen und ihn von radioaktiven Partikeln zu befreien**), Selen und Zink unterstützt die Entgiftung.

Achte bitte darauf, dass du nicht zu schnell entgiftest. Der Körper braucht Zeit, um all die Schadstoffe auszuleiten, was sich in all den Jahren in deinen Zellen angesammelt hat.

**Und natürlich das Trinken von gutem und gefiltertem Wasser ist nicht zu vergessen!**

# 1. Möglichkeit JSO-Entgiftungstherapie

Ausleitung und Entgiftung (Parasiten und Schadstoffe)

Die JSO-Entgiftungstherapie sollte über 6-8 Wochen durchgeführt werden.  
Die täglich wechselnde Einnahme setzt immer wieder neue Reize.

Die Mittel in der JSO-Entgiftungstherapie und Ihre Wirkung:

**St1 Cochlearia cp JSO** ist das Hauptmittel für die Entgiftung. Es normalisiert die Tätigkeit der Verdauungsdrüsen und scheidet Fremdstoffe bevorzugt über den Magen-Darm-Trakt aus.

**Lf1 Echinacea cp JSO** bewegt die Giftstoffe über die Lymphe zum Ort der Ausscheidung und trägt damit zur Entgiftung bei.

**W1 Allium cp JSO** leitet Giftstoffe über den Darm aus. Allein die Tatsache, dass ca. 30 % der Harnsäureausscheidung über diesen Weg verläuft, unterstreicht die Bedeutung des Darmes bei einer Entgiftung.

- Achte auf eine ausgewogene reduzierte Ernährung. (Basische Ernährung)
- Ausreichendes Kauen (20- bis 30-mal pro Bissen) ist die Grundvoraussetzung für eine vernünftige Verdauung.
- Trinken von genügend Neutralflüssigkeit in Form von Wasser und Kräutertees. Dazu zählen Tees aus Löwenzahn, Brennnessel, Erdrauch, Wacholder oder Zichorie.

Die nötige Trinkmenge wird über folgende Berechnung ermittelt:

Bei einem Körpergewicht von 72 kg sind etwa 2,5 Liter als Trinkmenge nötig.

- Anpassen der Lebensweise, ausreichende Bewegung, Reduzierung des Arbeitstages und Einhalten von Ruhezeiten.
- **Achten auf Kreislaufregulation, denn Entgiften strengt an!**

Soweit nicht anders verordnet solltest du von dem Mittel des Tages 3-mal täglich 10-15 Globuli ca. 30 Minuten vor den Mahlzeiten langsam im Mund zergehen lassen.

Du kannst an jedem beliebigen Wochentag mit der Einnahme beginnen.

Die gesamte Kur ist nach 6-8 Wochen abgeschlossen. Soweit nicht anders verordnet, ist der Sonntag „einnahmefrei“.

Einnahmeplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
<b>St1 Cochlearia cp JSO</b>	<b>Lf1 Echinacea cp JSO</b>	<b>W1 Allium cp JSO</b>	<b>St1 Cochlearia cp JSO</b>	<b>W1 Allium cp JSO</b>	<b>Lf1 Echinacea cp JSO</b>	

Nach der Kur:

**Exmykehl** ca. 3 Wochen 3x Täglich 10-15 Globuli

Danach dann morgens :

**Mucedokehl** 1 x 8 abends **Nigersan** 1 x 8

Am Wochenende 1 x pro Woche Utilin gleichzeitig mit Mucedokehl und Nigersan

**Kein Zucker! Viel Flüssigkeit!**

**Die Mittel bekommst du alle in der Apotheke.**

## 2. Möglichkeit

**Ausleiten und Entschlacken mit der PHÖNIX-Entgiftungstherapie.**

Eine weitere Ausleitungstherapie ist die PHÖNIX-Entgiftungstherapie.

**Die PHÖNIX Entgiftungstherapie ist ein Konzept, bestehend aus 4 spagyrischen Kombinationsarzneimitteln, welches die Ausscheidungsorgane Leber, Niere, Haut und Schleimhaut sowie das Lymphsystem für den Transport von Schlackenstoffen aktivieren kann.**

Durch die Aktivierung der Ausscheidungsorgane werden zunächst die hier vorhandenen Schadstoffe ausgeleitet. Im folgenden Schritt kann das Blut besser gefiltert werden und bildet so neue Kapazitäten, Schadstoffe aus dem Zellzwischenraum zu binden.

Die Aktivierung des Lymphsystems unterstützt parallel die Ausleitung der Schlackenstoffe über die Lymphe.

Durch diese schrittweise Ausleitung, beginnend am Organ, weiter über Blut und Zellzwischenraum, entsteht eine unterschiedliche Konzentration der Schadstoffe und damit eine Art Sogwirkung durch das Konzentrationsgefälle. Auf diese Weise gelangen die Schadstoffe letztlich aus dem Zellinnenraum bis in die Ausscheidungsorgane und somit aus dem Körper heraus. Die Transitstrecke Zelle-Blut kann ihre wichtige Aufgabe der Versorgung der Zelle mit Nährstoffen sowie die Entsorgung von Stoffwechselprodukten und Schadstoffen für die Zelle wieder verbessert wahrnehmen.

Nach der Reinigung durch die PHÖNIX Entgiftungstherapie kann sich der Stoffwechsel Ihres Körpers wieder über längere Zeit selbst regulieren. Zur Verbesserung Ihres Wohlbefindens sollte die Therapie 2 mal jährlich bzw. immer dann, wenn Sie besonderen Belastungen ausgesetzt waren, durchgeführt werden.

### **Einnahmeschema:**

1. bis 3. Tag: 3-mal je 30 Tropfen **Phönix Silybum spag.** täglich zur Anregung von Leber und Darm

4. bis 6. Tag: 3-mal je 30 Tropfen **Phönix Solidago spag.** täglich zur Anregung der Nieren

7. bis 9. Tag: 3-mal je 30 Tropfen **Phönix Urtica-Arsenicum spag.** täglich zur Lösung von Toxinen aus dem Gewebe

Am 10. Tag beginnen Sie wieder von vorne und wiederholen den Einnahmezyklus insgesamt 5-mal (45 Tage).

Zusätzlich nehmen Sie

3-mal täglich je 30 Tropfen **Phönix Thuja-Lachesis spag.** zusammen mit dem jeweiligen Tagesmittel zur Anregung Ihres Lymphflusses.

**Tipp:** Füllen Sie die Tropfen in 1,5 Liter stilles Wasser und trinken Sie es über den Tag aus. Während der Kur sollten sie unbedingt auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr achten, damit der Körper die gelösten Stoffe über die Ausscheidungsorgane entsorgen kann. Benutzen sie keine Metalllöffel und Metallgefäße.

**Nachteil:** Die spagyrischen Tropfen sind auf Alkoholbasis hergestellt und enthalten daher Alkohol.

## Zeolith - Der Meister der Entgiftung

*Zeolith ist ein Meister der Entgiftung. Die fein vermahlene Mineralerde verfügt gleich über mehrere Mechanismen, mit denen sie den menschlichen Körper von Giften befreien kann. Ähnlich wie ein Schwamm bindet Zeolith Giftstoffe an sich: Säuren, Schwermetalle, Darmgase, Bakteriengifte, Schimmelpilzgifte und viele mehr.*

**Achte bitte darauf gutes Zeolith zu verwenden!**

Ich selbst nutze es von [Vivoterra](#)

**Und natürlich trinke ich mein Selleriesaft!**

**Sehr hilfreich sind die Bücher von Anthony William z.B. >> Rette deine Leber <<**