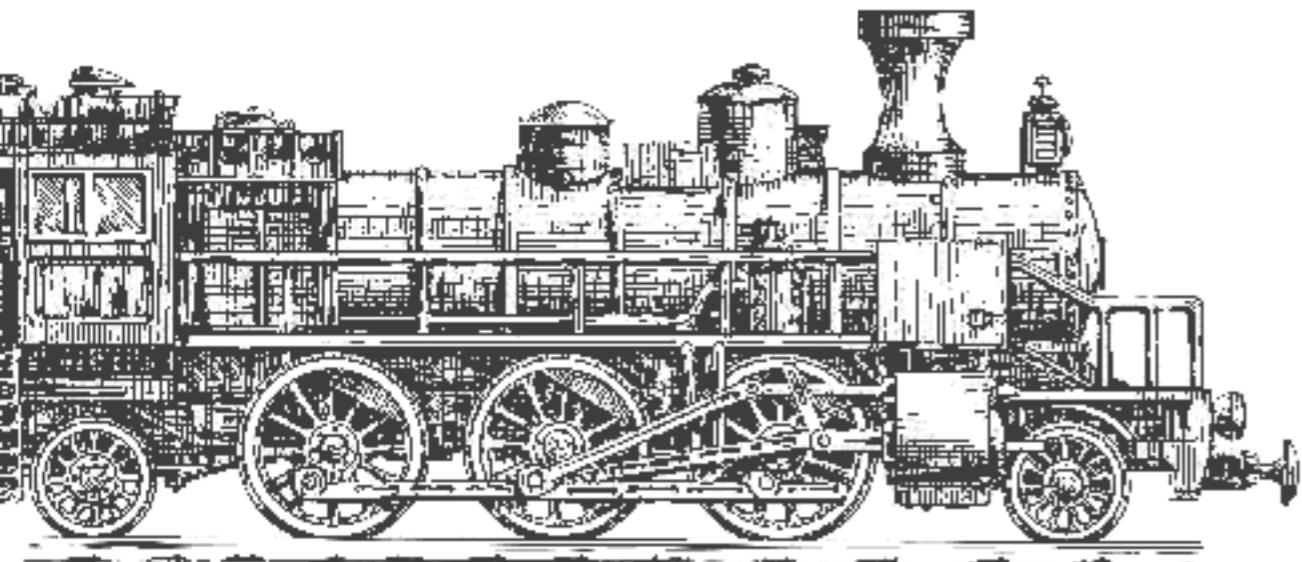




# Die Geschichte der Entschlackung

42

Das Loswerden von Überflüssigem ist ein Wunsch, der die Menschheit schon lange beschäftigt.



Kau-Parties oder Schwitz-Anzüge – kaum eine Geschichte steckt so voller Absurditäten und Missverständnisse wie die des Fastens. Schon Hippokrates setzte etwa 400 vor Christus aufs fette Konzept mit dem Abnehmen: Durch lange Läufe, Verzicht auf Sex, Schlafen auf harten Betten und Erbrechen würden seine Jünger ihre überflüssigen Pfunde loswerden. Und es

sollten nicht die einzigen und bei Weitem nicht die seltsamsten Tipps bleiben. Neben dem Abnehmen verfolgten der Vater aller Ärzte und auch seine Nachfolger ein weiteres Ziel: den Körper von innen zu reinigen. Zur Erhaltung eines gesunden Organismus gelte es von Zeit zu Zeit Stoffwechselabprodukte, unverdaute Nahrungsmittelbestandteile, Umweltgifte



43

Schon Hippokrates setzte auf das Konzept des Entschlackens.

und Stress loszuwerden und so Körper und Geist all dessen zu entledigen, was nicht gut tut. Dieses Wissen um die innere Reinigung war schon im alten Indien bekannt: In der über 3.000 Jahre alten traditionellen indischen Heilkunst Ayurveda wird der Körper beim „Panchakarma“ auf fünf verschiedene Arten „gereinigt“. Zur innerlichen Ausleitung der Giftstoffe wird schluckweise Ghee auf nüchternen Magen getrunken; äußerlich wird über Ölbehandlungen und Massagen nachgeholfen.

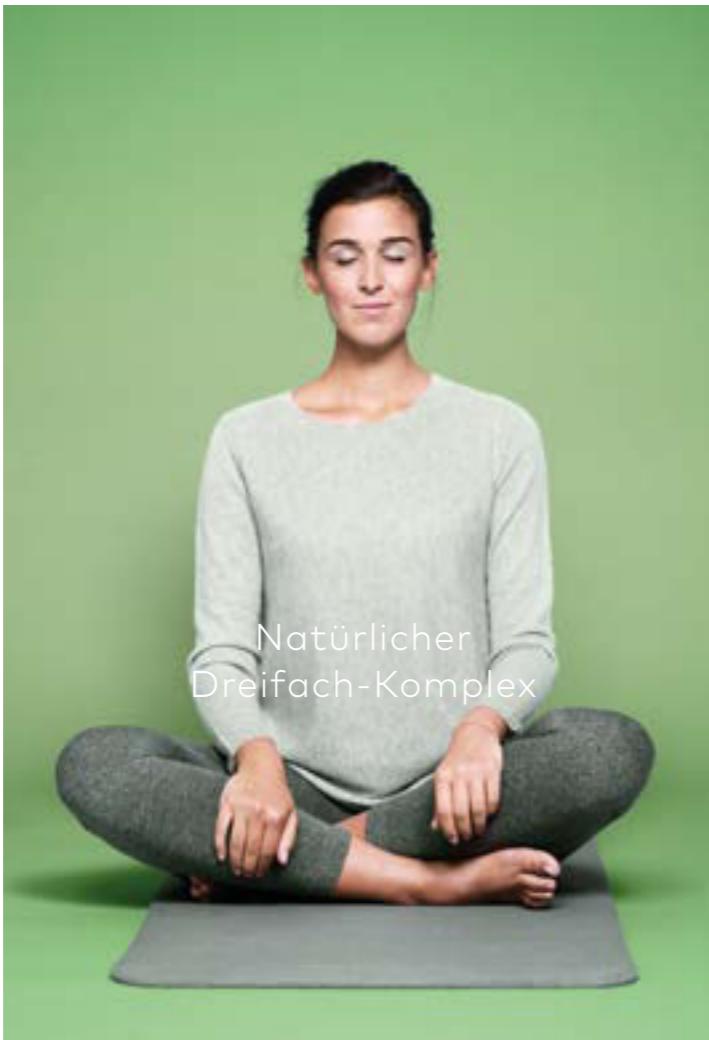
Den Westen eroberte das Gesamtkonzept aus Fasten und Körperanwendungen erst mit der Industrialisierung im 19. Jahrhundert so richtig. Wenn Hochöfen und Dampf-lokomotiven von Schlacken und

Giftstoffen gesäubert werden müssen, um wieder besser zu funktionieren und leistungsfähig zu sein, dann müsse das selbe doch auch für den Körper gelten; so lautete die logische Erklärung des Arztes Otto Buchinger. Wie er empfahlen viele Mediziner ebenso wie Nichtärzte ab sofort das „Entschlacken“, um das System von einer Überlastung zu bewahren, Giftstoffe auszuleiten und Entgiftungsorgane zu stärken. Mittlerweile ist der Vergleich mit dem Hochofen widerlegt und die Notwendigkeit einer gezielten Entschlackung ist in der Wissenschaft ein heiß diskutiertes Thema. Auch das Wort Entschlackung musste unserem Zeitgeist etwas weichen: Detox ist das Wort der Stunde.

Eines gilt aber heute mindestens genauso wie vor einigen hundert Jahren: Sich eine Zeit lang bewusst vom Giftcocktail aus zu viel Essen, Suchtmitteln und Stress zu befreien erleichtert Körper, Geist und Seele. Ganz ohne Kau-, Bett- oder Schwitz-Exzesse.

# Nrf2 Detox

44



Nrf2 Detox liefert Sulforaphan aus Brokkolisprossen-Konzentrat, Resveratrol und reduziertes Glutathion. Der Dreifach-Komplex bietet über die Nrf2-Aktivierung eine natürliche Entlastung für die Zellen.

PZN Deutschland  
13506379PZN Österreich  
4735448UVP  
€ 64,90  
Inhalt  
60

**Inhaltsstoffe:**  
Brokkoli (Brassica oleracea italica),  
Sprossenkonzentrat  
(enthält: Sulforaphan), reduziertes  
L-Glutathion (Setria®),  
Trans-Resveratrol  
(resVida®)



## Ernährung als Medizin

In unserem Körper werden täglich freie Radikale durch Stoffwechselprozesse gebildet. Auch Abgase, Zucker, Alkohol oder Nikotin muss der Körper neutralisieren und ausscheiden. Nährstoffreiches Essen unterstützt unser Wohlbefinden sowie die Erhaltung gesunder Körperzellen. Sekundäre Pflanzenstoffe wie Sulforaphan oder Resveratrol sind dabei besonders wertvoll. Denn diese aktivieren Nrf2, einen körpereigenen Mechanismus, der durch Produktion von protektiven Enzymen die Zellen vor oxidativem Stress schützen kann. Darüber hinaus wird durch die Nrf2-Aktivierung die Neutralisierung auf der gesamten Körperfäche unterstützt.

## Sulforaphan aus Brokkolisprossen

Gemüsesorten der Brassicaceae (Kreuzblütler) gelten als Nrf2-Aktivatoren. Besonders Brokkolisprossen enthalten reichlich Sulforaphan, ein Senföl, welches als potenter Phase-II-Induktor den Körper unterstützt.

## Resveratrol

Resveratrol, bekannt aus Rotwein, gilt als möglicher Schlüssel zur Langlebigkeit. Denn es aktiviert im Organismus zwei wertvolle Schutzsysteme: Nrf2 und Sirtuine (Sirtuin1). Sirtuine werden im Körper gebildet, wenn über die Nahrung wenig Kalorien zugeführt werden, beispielsweise durch Fasten. Ihre Eigenschaften sind mehr als nützlich: Die Zellen bleiben länger jung.



## Reduziertes Glutathion

Reduziertes Glutathion zählt zu einer der kostbarsten Substanzen im Körper. Als Bestandteil der Glutathionperoxidase schützt es zusammen mit Antioxidanzien (z.B. Selen oder Vitamin C) Körperzellen vor oxidativem Stress. Besonders die Leber als Stoffwechselorgan benötigt hohe Mengen an Glutathion.

## Unterstützung für Zellschutz und Zellreinigung

Sulforaphan aus Brokkolisprossen hat eine Schlüsselfunktion bei der Zellreinigung.

Resveratrol aktiviert wichtige Schutzmechanismen im Körper.

Reduziertes Glutathion schützt Körperzellen vor oxidativem Stress.

45