


Alexandra Stross

# Natürliches Entgiften

Freiheit für Körper, Geist und Seele



**mvg**verlag 



Alexandra Stross

# Natürliches Entgiften

Freiheit für Körper, Geist und Seele

**riva**

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen:**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

**Wichtiger Hinweis**

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Originalausgabe

6. Auflage 2018

© 2016 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung, vorbehalten. Die Übersetzung ist in Absprache mit dem Verlag und dem Autor für nichtkommerzielle Nutzung möglich. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: Alexandra Stross/Kristin Hoffmann

Umschlagabbildung: Fotolia/corbis\_infinite; Rückseite: Shutterstock/images72

Abbildungen Innenteil: S. 16, 21, 40 © Alexandra Stross, S. 35, 68 © shutterstock/chombosan

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-0058-4

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-452-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-453-2

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Inhalt

Einführung .....	7
Das Grundproblem.....	13
Die natürlichen Ausscheidungswege .....	27
Die Atmung .....	27
Die Ausscheidung über die Harnorgane .....	29
Die Haut.....	31
Der Darm .....	34
Die Regelblutung.....	44
Infektionskrankheiten .....	47
Den Körper von innen reinigen .....	53
Basische Anwendungen .....	55
Einläufe .....	64
Entgiftung für Fortgeschrittene: Die Leberreinigung.....	83
Das Problem der Verpilzung.....	95
Nebenwirkungen vermeiden.....	103
Die körperlichen Auswirkungen des Entschlackens .....	111

## Inhalt

Die seelisch-geistigen Auswirkungen des Entschlackens .....	119
Entgiften bei Kindern .....	125
Entgiften bei Krebs .....	137
Weitere Fallbeispiele .....	145
Noch einige wichtige, häufig gestellte Fragen .....	165
Entgiften im übertragenen Sinn .....	171
Was Sie sonst noch tun können .....	179
Was ich für Sie tun kann .....	185
Über die Autorin .....	191



## Einführung

Ich will von Anfang an ganz ehrlich zu Ihnen sein. Als ich zum ersten Mal vom Entgiften gehört habe, war da mehr als nur ein bisschen Widerstand in mir.

Zwar war ich schon etwa zwölf Jahre chronisch krank und in einem recht beachtlichen Drama aus körperlichem und seelischem Leid gefangen, aber ich war mir ganz sicher, dass Entgiften mir nicht weiterhelfen würde. Und ich war überhaupt nicht bereit, schon wieder meine Ansichten über den Haufen zu werfen.

Als Tierärztin hatte ich mich gerade erst von der Schulmedizin losgesagt, weil sie mir in meinen eigenen Beschwerden so gar nicht weitergeholfen hatte. Ganz im Gegenteil, im Lauf der Jahre war mein Zustand

trotz der unzähligen Maßnahmen bis hin zu zwei Herzoperationen immer schlimmer geworden.

Eine Geistheilerin war die Erste gewesen, die mir helfen konnte. Sie war maßgeblich daran beteiligt, dass ich eine zweijährige Ausbildung zum geistigen Heilen begonnen hatte. Es leuchtete mir ein, dass der Geist über allem stand und dass er zuerst gesund sein musste, bevor der Körper es konnte.

Doch da war diese Frau in der Ausbildung, die mich schon die längste Zeit nervte. Sie hatte ihren Mann und ihren Hund dabei, also quasi ihre gesamte Familie, und benötigte offensichtlich sehr viel Aufmerksamkeit. Permanent stellte sie irgendwelche haarsträubenden Fragen, und sie schien Unmengen an Symptomen zu haben.

Nachdem das erste Mal in der Gruppe meine Herzbeschwerden zur Sprache gekommen waren, die sich zwar schon stark gebessert hatten, aber immer noch nicht wirklich gehen wollten, kam sie in der Pause zu meinem Tisch herüber.

»*Mach dir doch einmal einen Einlauf*«, sagte sie.

»*Wie bitte?*«

Ich hatte nicht die geringste Lust, mich mit dieser Frau überhaupt zu unterhalten, ganz sicher aber würde ich nicht mit ihr über Einläufe reden. Und was glaubte sie überhaupt, wer sie war, mir Ratschläge zu erteilen? Ganz offensichtlich war ich nicht einmal halb so krank wie sie.

So genau kann ich mich gar nicht mehr daran erinnern, wie dieses Gespräch weiterging, aber ich muss wohl davon ausgehen, dass ich nicht übertrieben freundlich zu ihr war. Wir wurden jedenfalls keine Freundinnen mehr, und ihr Tipp zeigte mir umso deutlicher: Entgiften war wirklich nichts für mich. Wenn doch, hätte mir das Leben sicher einen anderen Botschafter geschickt.

Doch das Ganze verfolgte mich. Im Rahmen unserer Ausbildung gab es regelmäßige Übungsabende, und die Heilerin, die sie leitete, mochte





und respektierte ich sehr. Plötzlich sprach auch sie immer öfter davon, wie sinnvoll es war, verschiedene Therapieansätze mit Entgiftungsmaßnahmen zu begleiten. Als irgendwann sogar im Rahmen der Übungsabende ein Vortrag zu diesem Thema angeboten wurde, war ich bereit, ihn mir anzuhören, um mir eine endgültige Bestätigung dafür zu holen, dass mein Weg ein anderer war. Weder wollte ich selbst entgiften noch andere dabei begleiten.

Natürlich kam es doch ganz anders. Ich brachte an diesem Abend ein komplettes Equipment vom basischen Badesalz bis hin zum Einlaufgerät mit nach Hause und war wild entschlossen, gleich am nächsten Tag loszulegen. Mit der Dame, die den Vortrag gehalten hat, Bernadette Ensfellner, arbeite ich heute noch zusammen. Sie produziert eine sehr hochwertige Produktserie mit allem, was man zur Unterstützung eines gesunden Körpers braucht, und weil sie so genau weiß, warum sie das tut, hat sie mich unglaublich inspiriert. Das Wissen, das sie auf sehr unterhaltsame Weise vermittelte, hatte ich so noch nirgendwo gehört, und ich war heiß darauf auszuprobieren, was dahintersteckte.

Hierzu möchte ich auch Sie mit diesem Buch einladen: Was immer ich sage, glauben Sie es mir nicht einfach, sondern probieren Sie es aus.

Meine eigene Geschichte ging jedenfalls so weiter, dass ich schon wenige Tage später mit meiner ersten Darmreinigung begann, parallel dazu fleißig basisch badete und schon bald auch die erste Leberreinigung nach Andreas Moritz durchführte.

Es dauerte insgesamt circa ein halbes Jahr, bis meine Beschwerden vollständig verschwunden waren. Ja, ich hatte im geistig-seelischen Bereich schon erhebliche Vorarbeit geleistet und meine gesamte Lebenseinstellung verändert, und trotzdem ging es nicht von heute auf morgen. Aber dafür nachhaltig. Mittlerweile bin ich mehr als zehn Jahre vollkommen gesund, wobei ich nach wie vor regelmäßig entgifte, weil ich es einfach

nicht mehr missen möchte. Gerade steht übrigens ein basisches Fußbad unter meinem Schreibtisch.

Es versteht sich von selbst, dass ich meine Erfahrungen auch weitergebe und den meisten meiner Klienten mit chronischen Beschwerden, neben den ausführlichen Strategien zur Überwindung ihrer Konflikte und krankmachenden Verhaltensmuster, auch einen detaillierten Entgiftungsplan an die Hand gebe, der genau auf ihre Bedürfnisse angepasst ist.

Nach wie vor bin ich der Meinung, dass es von hoher Wichtigkeit ist, die geistig-seelische Ebene keinesfalls außer Acht zu lassen. Doch auch die Unterstützung des Körpers ist maßgeblich. Das Ansetzen auf allen Ebenen beschleunigt den Heilungsprozess ungemein und sorgt für dauerhafte Erfolge.

Dazu kommt, dass mit dem Ausschwemmen alter Ablagerungen auch blockierende Energien das System verlassen und so über die körperliche Ebene die geistige-seelische Heilung erleichtert wird.

In diesem Buch möchte ich Ihnen zunächst einmal vor Augen führen, wie es überhaupt dazu kommt, dass unsere Körper Stoffe einlagert, die er eigentlich nicht mehr braucht, und ich zeige Ihnen, was für Probleme daraus entstehen können.

Im Anschluss daran werden Sie Wege kennenlernen, sich von altem Ballast zu befreien, die sie allesamt problemlos, nahezu komplett nebenwirkungsfrei und kostengünstig zu Hause durchführen können. Natürlich möchte ich Ihnen auch nicht vorenthalten, auf welche vielfältigen Arten Sie von der inneren Körperreinigung profitieren werden.

Um Missverständnisse zu vermeiden, mache ich Sie gleich hier zu Anfang darauf aufmerksam, dass der Großteil von dem, was Sie in diesem Buch lesen werden, nicht der medizinischen Lehrmeinung entspricht. Ich erwähne das im Zusammenhang mit all meinen öffentlichen Äußerungen, um mich selbst rechtlich abzusichern, denn ich weiß, dass mei-



ne Leser, Klienten und Hörer keine medizinische Lehrmeinung von mir erwarten. In der Regel haben sie sich auf die Suche nach Alternativen gemacht, weil sie von der Medizin enttäuscht wurden oder weil sie selbst aktiver zu ihrer Gesundheit beitragen wollen, als es die Medizin gerne sieht.

Das, worüber ich hier schreibe, liegt mir sehr am Herzen, weil es mein eigenes Leben eklatant verändert hat, genauso wie das von Hunderten meiner Klienten. Ich lade Sie deshalb herzlich ein, das Geschriebene wissenschaftlich zu überprüfen. Die einzig wahre wissenschaftliche Überprüfungsmethode ist nämlich der Praxistest.

Machen Sie ihn unbedingt, denn nur so können Sie herausfinden, ob es sich lohnt, neue Dinge in Ihr Leben zu integrieren.

Nun wünsche ich Ihnen aber viel Freude beim Lesen und hoffentlich viele spannende Erkenntnisse über Ihren genialen Körper.

*Alexandra Stross, Herbst 2015 in Moosbach, Oberösterreich*





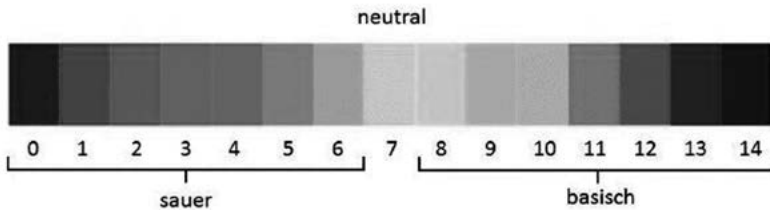
## Das Grundproblem

Wenn man sich mit einem anderen Menschen gut versteht, sagt man, dass die Chemie stimmt. Tatsächlich ist es so, dass chemische Prozesse maßgeblich daran beteiligt sind, wenn etwas tadellos funktioniert. Im Inneren unseres Körpers gibt es überhaupt nichts, was wichtiger wäre. In jedem Gewebe können sämtliche Prozesse nur dann optimal ablaufen, wenn das chemische Milieu optimal ist. Ist es zu sauer oder zu basisch, sind die Funktionen beeinträchtigt.

Die Maßeinheit für das chemische Milieu ist der sogenannte pH-Wert, ein Ausdruck, der mittlerweile den meisten sehr geläufig ist. Auch die Begriffe »sauer« und »basisch« sind in aller Munde, aber schauen wir uns trotzdem ganz kurz an, was das genau bedeutet.

## Die pH-Wert-Skala

Die pH-Wert-Skala reicht von 0 bis 14. In der Mitte liegt die 7. Wenn eine Substanz den pH-Wert von 7 hat, ist sie chemisch neutral. Das ist bei unbehandeltem Wasser der Fall, wie es in unseren Breiten in der Regel aus der Leitung kommt. Unterhalb von 7 liegt der saure Bereich, und alles, was einen pH-Wert aufweist, der größer als 7 ist, wird als basisch oder alkalisch bezeichnet. Die Grafik verdeutlicht es.



Wie bereits oben ganz kurz erwähnt, herrscht nun in jedem Gewebe unseres Körpers ein ganz spezifischer pH-Wert, der ein optimales Funktionieren gewährleistet. Am sauersten ist es im Magen bei einem pH zwischen 1 und 3.

Im Darm sollte es basisch zugehen, bei einem Wert von etwa 8, und auch die Leber ist mit etwa 7,1 immer noch leicht basisch. Die Muskulatur dagegen ist leicht sauer bei 6,9. Senkt sich dieser pH im Herzmuskel auf etwa 6,2 ab, kommt es zum Herzinfarkt.

Am Wichtigsten ist aber natürlich, dass das Milieu im Blut stimmt, denn das kommt schließlich auch mit allen anderen Geweben in Kontakt. Physiologisch (also solange der Mensch gesund ist) liegt der Wert des Bluts zwischen 7,36 und 7,45. Auch das Blut ist also basisch.

In Vorträgen werde ich an dieser Stelle oft gefragt, wie man denn den Blut-pH messen könne. Natürlich gibt es diverse Möglichkeiten, in Wahrheit ist hier aber keine Kontrolle notwendig, denn solange es ei-



nem gut geht, ist der Blut-pH mit Sicherheit in Ordnung. Weicht er nur um ein Zehntelgrad ab, stehen Sie höchstwahrscheinlich nicht mehr auf Ihren Beinen und kommen gar nicht mehr auf die Idee, irgendetwas zu messen.

Das chemische Milieu der wichtigsten Körperflüssigkeit ist so wesentlich, dass es von unserem Körper unter allen Umständen aufrechterhalten wird. Erst wenn es gar nicht mehr anders geht und die Werte in den verschiedensten Geweben bereits stark abweichen, wird eine Störung auch im Blut messbar. Das System befindet sich dann in einer lebensbedrohlichen Notlage.

Den basischen Blut-pH gegen die Säureflut verteidigen

Die große Herausforderung, die sich für unseren Körper nun stellt, ist, diesen basischen Blut-pH stabil aufrechtzuerhalten, und das, obwohl wir tagtäglich einer ziemlichen Säureflut ausgesetzt sind.

Das meiste von dem, was wir essen und trinken, wird sauer verstoffwechselt, man spricht von Säurebildnern.

Der wahrscheinlich wichtigste Säurebildner ist der Zucker. In der Zeit meiner Erkrankung habe ich drei Jahre konsequent versucht, auf Zucker zu verzichten, und ich hätte mir niemals vorstellen können, wie schwierig sich das gestaltete. Zunächst deswegen, weil ich schnell feststellte, dass er in so gut wie allen fertigen Nahrungsmitteln enthalten war. Als mir der Arzt zu dieser Maßnahme geraten hatte, hatte ich sofort gesagt, dass das kein Problem für mich wäre. Süßigkeiten mochte ich sowieso nicht besonders.

Das Studieren der diversen Verpackungen im Supermarkt bescherte mir dann das Gefühl, überhaupt nichts mehr essen zu können. Keine Joghurts, keine Essiggurken, kein Knabbergebäck, kein Ketchup, keinen

Senf, nichts mit Mayonnaise und keine Fertiggerichte, um nur einige Beispiele zu nennen. Auch in vielen Brot- und Wurstsorten ist Zucker enthalten, und wirklich enorme Mengen davon finden sich in den Getränken. Und zwar bei Weitem nicht nur in Limonaden, sondern auch in Eistees, Fruchtsaftgetränken und aromatisierten Mineralwässern.

Die zweite Schwierigkeit ergab sich für mich dann doch wider Erwarten durch den Verzicht als solches. Obwohl ich alles andere als eine Naschkatze war, schien ich richtiggehend zuckersüchtig zu sein, denn ich verspürte Symptome, die an einen Entzug erinnerten. Mein Verlangen war so stark, dass ich nachts sogar von Vanilleeis träumte und schweißgebadet aufwachte. Tagsüber war ich wochenlang schlechter Laune.

## Die wichtigsten Säurebildner

Tatsächlich ist es so, dass der Körper raffinierten Zucker überhaupt nicht braucht. Genau genommen ist er sogar ein Zellgift und führt zu Vergiftung, die in einem späteren Kapitel noch Thema sein wird.

Weitere wichtige Säurebildner sind tierische Eiweiße, wie sie nicht nur in Fleisch- und Wurstwaren, sondern auch in Eiern und Milchprodukten enthalten sind, weiße Mehle, diverse Geschmacksverstärker und dann natürlich so beliebte Genussmittel wie Alkohol, Kaffee und Zigaretten.

Eine gesunde Ernährung sollte »basenüberschüssig« sein, was bedeutet, dass ein Großteil der aufgenommenen Lebensmittel basisch verstoffwechselt werden sollte, was in erster Linie auf Obst, Gemüse und Kräuter zutrifft.

Ein kleiner Teil (etwa 20 Prozent) sollte aus sogenannten guten Säurebildnern wie Nüssen oder Vollwertgetreide bestehen.

Wenn ich schreibe »basisch verstoffwechselt«, bedeutet das, dass es leider nicht möglich ist, die Lebensmittel vor dem Verzehr mithilfe eines





pH-Streifens zu testen, da man aus dem Ergebnis nicht immer ableiten kann, was der Körper dann tatsächlich daraus macht. Zitronensaft zum Beispiel ist sauer, wird dann aber in eine Base umgewandelt und ist demnach sehr gesund, während schwarzer Kaffee auf dem Tisch stehend basisch ist, im Körper aber stark säurebildend wirkt.

## Schnelle Effekte durch Ausleitung

In diesem Buch möchte ich allerdings weniger Ernährungsratschläge erteilen als einen Gesamtüberblick darüber geben, wie sich unsere Lebensweise auf den Körper auswirkt und was man tun kann, um überschüssige Säuren, die sich im Gewebe angesammelt haben, loszuwerden. Einerseits bin ich keine Ernährungsberaterin, und andererseits geht es bei meinen Klienten in der Regel darum, einen schnellen Effekt zu erzielen.

Wenn Sie sich eine Kläranlage vorstellen, in die über lange Zeit viel stark verschmutztes Wasser eingeleitet wurde, was wird passieren, wenn die Zufuhr aus den Kanälen gedrosselt wird und stattdessen sauberes Wasser eingeleitet wird?

Die Verschmutzung wird verdünnt, kann aber trotzdem nur sehr langsam abgebaut werden.

Schneller geht es, wenn man die vorhandene Verschmutzung ableitet, selbst dann, wenn am anderen Ende weiterhin verschmutztes Wasser hinzukommt.

Es versteht sich von selbst, dass die effektivste Lösung die ist, an beiden Seiten anzusetzen. Viele meiner Klienten sind allerdings sehr dankbar, dass für die Wirksamkeit der Methoden, die ich empfehle, keine permanente Disziplin in Sachen Ernährung die Grundvoraussetzung darstellt.

Auch ein weiteres Argument spricht für mich dafür, bei der Ausscheidung zu beginnen: Heilung hat immer mit Loslassen zu tun. Auf der see-

lisch-geistigen Ebene fällt Loslassen oft schwer, und da tut es gut, hier mit dem Körper voranzuschreiten.

Genauer lesen Sie später im Kapitel *Die seelisch-geistigen Auswirkungen des Entschlackens*.

## Säureproduktion durch Stress

Zurück zum Grundproblem. Wir nehmen also ziemlich viele Säuren von außen auf, aber leider ist das noch nicht alles. Wir produzieren diese Substanzen auch selbst, und zwar dann, wenn wir unter Stress stehen. Um welche Form von Überforderung es sich handelt, ist hier nicht wesentlich. Körperlicher Stress führt genauso zu Übersäuerung wie geistig-seelischer. Ich habe im Lauf meiner Praxistätigkeit sogar Menschen kennengelernt, die sich basisch ernährt haben und trotzdem übersäuert waren, weil sie zum Beispiel unter Depressionen oder Angstzuständen gelitten haben.

Wer kann heute schon von sich behaupten, komplett entspannt zu sein? Mit Sicherheit die wenigsten. Viele kämpfen mit einer Mehrfachbelastung und haben zudem noch finanzielle Nöte, das wirkt sich dann auf die Beziehungen aus, und ein Teufelskreis beginnt. Wenn diese Faktoren dann auch noch mit einer ungesunden Lebensweise einhergehen, dann ist es kein Wunder, wenn sich der Körper auf die Dauer nicht ausbalancieren kann und die ersten Beschwerden auftauchen.

Es empfiehlt sich, beizeiten einzugreifen, damit es gar nicht erst zu Schlimmerem kommt. In diesem Buch werden Sie ein paar sehr effektive Möglichkeiten kennenlernen, mit denen Sie problemlos selbst ausgleichend auf Ihren Säure-Basen-Haushalt einwirken und so Körper, Geist und Seele effektiv unterstützen können. Diese Maßnahmen sind so unkompliziert, dass Sie sie wie die normale Körperpflege ganz einfach in Ihren Alltag integrieren können.



Wie geht der Körper mit Säuren um?

Zuerst möchte ich Ihnen aber zeigen, was passiert, wenn nicht aktiv eingegriffen wird. Wie verfährt der Körper mit der täglichen Säureflut? Wie schafft er es trotz der Lebensbedingungen in der westlichen Welt, den basischen Blut-pH aufrechtzuerhalten?

Eines steht fest: Keinesfalls können die Säuren im Blut bleiben, und auch die, die woandershin verschoben werden, müssen bestmöglich neutralisiert werden. Diese Neutralisation erfolgt durch die Umwandlung in Salze, wozu jedoch Mineralstoffe benötigt werden.

Hier kann sich das nächste Problem für den Körper ergeben. Woher soll er die Mineralstoffe nehmen, wenn in der aufgenommenen Nahrung zu wenige davon enthalten sind?

Vielleicht überschlagen Sie einmal kurz im Kopf, was Sie heute schon gegessen haben. Was davon war Ihrer Ansicht nach reich an wertvollen Nährstoffen?

Wenn sich keine andere Möglichkeit bietet, müssen die benötigten Stoffe wohl oder übel aus den Lagerstätten entnommen werden, und diese Lagerstätten an Mineralien sind: Knochen und Knorpelgewebe, Zähne, Gefäßwände, Sehnen und Haarböden.

Welche Depots als Erste entleert werden, ist bis zu einem gewissen Grad Veranlagungssache. Gerade bei Männern ist der Haarboden sehr beliebt, und der Haarausfall als Folge der Übersäuerung tritt teilweise schon recht früh auf. Frauen haben nämlich das Glück, über die monatliche Regelblutung größere Säuremengen ausscheiden zu können, weswegen sie sich nicht nur länger einer vollen Haarpracht erfreuen, sondern im Schnitt auch einige Jahre älter werden. Es macht schon etwas aus, wenn man einen Großteil des Lebens eine Entgiftungsmöglichkeit mehr zur Verfügung hat. Hierzu aber später noch mehr.