

Entgiften und Ausleiten mit gesättigten Fettsäuren

Der Ruf der natürlich gesättigten Fettsäuren, vor allem der so wertvollen mittel langen MCT-Fettsäuren ist wissenschaftlich längst wiederhergestellt, nachdem diese viele Jahrzehnte zu Unrecht verteufelt wurden. Der Ruf bei den Verbrauchern bessert sich allerdings erst nach und nach. Hier ist noch viel Aufklärung nötig.

Die Rolle der MCT Fettsäuren bei der Entgiftung und Ausleitung ist allerdings selbst bei Fachleuten noch immer viel zu wenig bekannt. Die Bedeutung dieser Rolle wird klarer, wenn man zwischen wasserlöslichen und fettlöslichen Giften und Schlacken unterscheidet. Zu den fettlöslichen Giften gehören im Wesentlichen die Schwermetalle, Medikamentenrückstände, Zellschutt, Herbizide + Pestizide. Während die ungesättigten Fettsäuren, vor allem das Leinöl, das besonders reich an Omega-3-Fettsäuren ist, die Gifte eher aus den Zellen und aus dem Bindegewebe lösen, dienen die gesättigten Fettsäuren, vor allem die MCT Fettsäuren dem sicheren Abtransport aus dem Körper, sozusagen als „Taxen für Toxen“. Der Verzehr „guter Fette“ bei Entgiftungskuren z.B. mit Chlorella Algen oder natürlich beim Abnehmen ist daher sehr wichtig, da ein Lösen der Gifte aus den quasi „sicheren Endlagern“ wie den Fettzellen im Körper ohne „Müllabfuhr“ durch die MCT-Taxen zu Rückvergiftungsreaktionen wie einer Verschlimmerung von Neurodermitis oder Akne, um 2 harmlose Beispiele zu nennen, führen kann.

Für diese Stoffwechsel relevanten Aufgaben sind allerdings nur sehr reine Fette und Öle aus Bio Produktion geeignet. Künstlich gehärtete oder hochoverhitze Fette und Öle können diese Aufgabe nicht erfüllen. Der ehemals schlechte Ruf der gesättigten Fette ist bei diesen künstlichen Fetten gerechtfertigt. Fette und Öle aus konventioneller Massenproduktion können darüber hinaus selbst mit Schadstoffen wie Herbizid- und Pestizidrückständen belastet sein und sind somit für eine Entgiftung und Ausleitung nicht geeignet. Man könnte flapsig sagen, dass deren „Taxen bereits besetzt“ sind.

Bei der Einlagerung vor allem der Schwermetalle spielen die Nieren eine wesentliche Rolle. Um diese zu entlasten ist eine Wasser-Fett-Kombi zum Lösen und Ausleiten zu empfehlen. Mit dem Rezept „Rote Beete Nierenfreude“ (im Blog unter blog.lucias-natuerlicht.de oder auf der Rückseite dieses Blattes) können sie selbst einfach einen Sud herstellen. Dieser Sud ist ein Hausmittel, um die Nieren bei der Freisetzung von Schadstoffen und Schwermetallen zu unterstützen. Lucia's Bio Virgin Coconut Oil (VCO) bietet mit über 60% MCT Fetten eine leckere natürliche Möglichkeit, die notwendigen Taxen für den durch den Rote Beete Sud gelösten Müll bereit zu stellen. Sie können 1 Teelöffel Lucia's Bio VCO langsam vor dem Essen im Mund zergehen lassen oder ihre Speisen mit Lucia's Bio VCO zubereiten.

Rote Beete Nierenfreude

Zutaten: 6 mittlere Bio rote Beete Knollen
2 Liter Wasser

Zubereitung:

Die Bio rote Beete Knollen waschen. In einem großen Topf mit 2 Liter Wasser kalt aufsetzen. Das Wasser zum Kochen bringen und solange kochen, bis ein Liter Wasser verkocht ist. Die Flüssigkeit sofort heiß in Flaschen abfüllen und abkühlen lassen. Danach kühl lagern.

Die rote Beete Knollen nach Belieben z. B. als Salat anmachen und verzehren.

Anwendung:

Morgens und am Abend je 100 ml trinken. Der Sud trägt laut der Heilpraktikerin Nora Deischl zur Reinigung der Nieren, vor allem von Schwermetallen bei. Eine Kur kann 4 Wochen fortgeführt werden. Dann ist ein Monat Pause zu empfehlen.

Anmerkungen:

Bitte dazu Minimum 1 Esslöffel frisches Bio Lucia's Leinöl und 1 Teelöffel Bio Lucia's Virgin Coconut Oil im Lauf des Tages einnehmen, da die gelösten Schwermetalle durch die Fettsäuren besser den Körper verlassen können. (Vgl. hierzu „Entgiften und Ausleiten mit Gesättigten Fettsäuren“)

Aufgrund ihres hohen Vitamin-B-, Kalium-, Eisen- und vor allem Folsäuregehalts ist die Rote Bete ein gesundes Gemüse, das gegart als Beilage gereicht oder roh für Salate verwendet wird. Die Blätter können gekocht gleichfalls verzehrt werden. Sie sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen.

Achtung:

Menschen, die zur Bildung von Nierensteinen (Calciumoxalat-Steine) neigen, z. B. Morbus-Crohn-Patienten, sollten Rote Bete und verwandte Gemüsesorten nur in Maßen genießen, da sie reich an Oxalsäure ist. Außerdem kann die Rote Bete, die nennenswerte Mengen von Nitraten einlagert, bei falscher Lagerung Nitrite bilden. Die in Frischpresssaft von Roter Bete enthaltenen Nitrate werden für einen blutdrucksenkenden Effekt insbesondere bei Männern verantwortlich gemacht.

Beim Verzehr größerer Mengen können sich Urin und Darmausscheidungen durch das Betanin kurzzeitig rötlich färben, was aber völlig harmlos ist. (Wikipedia 2017)

Zusatzinfo:

HP Nora Deischl, Instruktorin für Bowtech Seminare (eine sanfte Faszien Therapie), Akupunktur-Massage, TCM, Frequenztherapie mit Scio, Tel. 0178 765 765 7, Mail: mail@praxisnora.de, www.bowtech-muenchen.de