

Bärlauch – Frühjahrsputz für den Körper



Ganz viele Wirksubstanzen, die der Bärlauch, aber auch die anderen Allium-Gewächse beinhalten (Knoblauch, Lauch), stellt die Pflanze her, um sich effektiv vor Fressfeinden zu schützen. Die Prozesse die hier wirken, sind die gleichen, die unseren Körper aktivieren.

Und hier ist nun auch mein Ansatz: Ich habe ja einfach mal für mich Bärlauchsmoothies gemacht, weil ich die Bärlauchzeit voll ausnützen wollte und habe parallel dazu recherchiert. Und dabei wurde mir bewusst, dass ich viel zu blauäugig an den Konsum von Bärlauch herangegangen bin.

Ich habe mir vor lauter Entgiftungseuphorie ein paar Mal leckere Smoothies mit etwas Obst und 50 g Bärlauch hergestellt. Das ist aber unverantwortlich, da Bärlauch medizinisch aktive Wirkstoffe enthält und so dann auch damit wie als solches umgegangen werden muss. Eine Handvoll (ca. 20g) täglich über 4-6 Wochen wird im Rahmen einer Frühjahrs- und Entgiftungskur empfohlen. Dies hatte ich zuerst nicht gewusst. Es kann sonst zu Darmentzündungen kommen, da z.B. die Senfölglykoside in großen Mengen zu scharf für die sensible Darmschleimhaut sind. Und dann brauche ich mich nicht zu wundern, wenn ich nach ein paar Tagen extensivem Bärlauchkonsum Durchfall bekomme.

Eine Bärlauchkur ist aus vielen nachstehenden Gründen anzuraten, da wir dadurch in den Genuss seiner heilenden und unbedingt präventiven Wirkung kommen. Hier ist es wichtig auf die eigenen Körpersymptome zu achten.

Inhaltstoffe, Handhabe, Ernte

In Bärlauch sind reichlich Vitalstoffe, die im Zusammenspiel für die vielen Heilwirkungen verantwortlich sind. Hierzu gehören Senfölglykoside, Flavonoide, Chlorophyll, Vitamin C, Eisen, Mangan, Vitamin B6 und Adenosin. Die herausragenden Wirkstoffe sind hier die Schwefelverbindungen des ätherischen Öls, auf denen die positiven und entgiftenden Wirkungen beruhen (auch auf die Atemwege).

Wenn die Bärlauchpflanze (auch bei Knoblauch, Zwiebel, Schnittlauch usw) nun verletzt wird, kommt das geruchslose, vorerst inaktive Molekül, Alliin mit einem Enzym zusammen, das es in das aktive Alliin umwandelt. Seine Folgeprodukte sind für den typischen Bärlauchgeruch und Geschmack verantwortlich und auch für dessen medizinische Wirkungen.

Deshalb ist es wichtig, dass das aktive Allicin entstehen kann, dass man den Bärlauch klein schneidet, und 2-3 Minuten ziehen lässt und anschließend schnell verarbeitet.

Bei einem Umgebungs-pH-Wert von 3 und darunter, wird das Enzym das das Alliin in Allicin umbaut, irreparabel inaktiv. Dies kann nur bei einem Bärlauchsalat mit viel Essig oder einem Bärlauch-Smoothie mit viel (!) Zitronensaft und Äpfeln geschehen.

Damit das reichliche Vitamin C und des Alliin aus dem Bärlauch, die beide hitzeempfindlich sind, optimal unseren Körper unterstützen können, ist es vorteilhaft ihn roh zu verzehren, oder nur kurz zu erhitzen. So bleiben die antisklerotischen, antibakteriellen, antiviralen und fungiziden Eigenschaften erhalten.

Die höchste Menge an Schwefel hat Bärlauch vor der Blüte. Während und nach der Blüte kann Bärlauch auch geerntet werden, er hat weiterhin viele wertvolle Schwefelverbindungen, aber in geringerer Menge.

Man kann Bärlauch über das ganze Jahr verzehren, indem man Bärlauchpesto herstellt, oder Bärlauch einfriert.

Bärlauch wirkt entgiftend

Seine Inhaltsstoffkombination aus Vitamin C, Chlorophyll, den vielen Schwefelverbindungen und weitere bärlauchtypische Pflanzeninhaltsstoffe helfen dem Körper bei der Ausleitung von Giftstoffen, Schwermetallen und Kanzerogenen.

Der Schwefel bindet die Problemstoffe, die ua. im Bindegewebe gespeichert sind, an sich und hilft, sie so natürlich und schonend auszuscheiden.

Hier wird empfohlen 4-6 Wochen lang eine Frühjahrskur zu praktizieren: täglich eine Hand voll frischem Bärlauch in dem Salat, Pesto, Quark, Gemüsesaft oder Smoothie zu sich zu nehmen.

Ich würde hier raten, sogar erst mit einer kleineren Menge zu beginnen und dann auf die 20g tägliche Menge Bärlauch zu steigern. Damit der Körper sich langsam in den Entgiftungsmodus einarbeiten kann. Es können hier Entgiftungssymptome, wie Müdigkeit, Unwohlsein, Kopfschmerzen.usw auftreten. Dann würde ich die Bärlauchdosis nicht steigern, sondern sogar geringfügig reduzieren. Die Symptome sind eigentlich ein gutes Zeichen. Sie zeigen, dass der Körper aktiv ist und Gifte mobilisiert.

Wichtig ist, hier darauf zu achten, dass man bei einer Entgiftungskur sich generell nährstoffreich ernährt und oder Nährstoffe supplementiert, da der Körper noch andere Vitalstoffe benötigt um optimal entgiften zu können.

Zudem kann der Körper beim Entgiften bei bestimmten Elementen nicht unterscheiden, welche schlecht und welche gut für ihn sind und „schubst“ die Giftstoffen „ähnlichen“, für uns aber wichtige Mineralstoffe (Selen, Kupfer), auch mit raus. So kann es zu einem Mangel von ihnen kommen. Kupfer kommt z.B. reich in Cashewkernen vor. Selen in Sesam.

Wen in größerer Menge Allicin gegessen wird, kann es bei der Entgiftung leider auch zu einer übermäßigen Mobilisierung der Schwermetalle kommen. Dies führt dazu, dass die Schwermetalle, die bis jetzt sicher im Bindegewebe „deponiert“ waren, aus diesem herausgelöst werden, im Blut kreisen und nicht vollständig ausgeschieden werden können. Der Körper lagert sie nun wieder neu ein und wenn sie jetzt neu im Nervengewebe gespeichert werden, kann dies es zu neurologischen Belastungen führen.

Es ist wichtig hier die Gesamtsituation zu betrachten. Hat oder hatte man viel Amalgamfüllungen im Mund, muss man davon ausgehen, dass man auch vermehrt Quecksilber im Körper hat.

Deshalb ist es ratsam, intensive Entgiftungen vorsichtig anzugehen und sich gut zu informieren und oder sich Rat bei einem Therapeuten holen, der sich medizinisch mit Entgiftung auskennt.