

## **Der preisgünstigste, schnellste und leichteste Weg zur Entgiftung des Körpers, zu jüngerem Aussehen und besserer Gesundheit**

Jane Goldberg

**Vor einigen Jahren hörte ich einen Vortrag von Bernard Jensen, einem der größten Ernährungswissenschaftler in den USA und Autor von über 50 Büchern, über die Geschichte von Samson, »dem sächsischen Riesen«. Samson war ein Gewichtheber und Wrestler, den Florenz Ziegfeld in den 1920er-Jahren in die Vereinigten Staaten geholt hatte, wo er in der berühmten Broadway-Revue Ziegfeld Follies auftrat. Neben seiner Körperkraft war Samson auch für seine babyzarte Haut bekannt, die er selbst darauf zurückführte, dass er sie täglich trocken abbürstete – und das hatte Jensen neugierig gemacht.**

In einem Jahr habe Samson, so Jensons Erzählung, die Weltmeisterschaft im Gewichtheben um lächerliche 300 Gramm verfehlt. Jensen hatte Samsons Tagebücher aufgetrieben und eingehend studiert. Dabei stellte er fest, dass Samson die Niederlage mit einer neuartigen Theorie belegte: Sie sei darauf zurückzuführen, dass er vor dem Wettbewerb drei Wochen lang seine Haut nicht mehr trocken abgebürstet habe.

Jensen entschloss sich zu einem kleinen Selbstversuch um zu ergründen, warum Samson zu einer so ungewöhnlichen Schlussfolgerung gekommen war. Also kaufte er eine Hautbürste und stellte sich beim Abbürsten auf ein Blatt braunes Packpapier. Als sich darauf genügend Material angesammelt hatte, schickte Jensen es an ein Labor. Wie erwartet, fand man bei der Untersuchung eine Menge toter Hautschuppen. Aber es fanden sich auch andere Stoffe, darunter Harnstoff, Natrium, Chlorid, Talg und metabolische Säuren. Durch dieses kleine Experiment kam Jensen zu der Erkenntnis, dass diese Stoffe, wenn sie nicht von der Haut entfernt werden, in der Muskelstruktur eingebacken werden und dadurch zu einem Vitalitätsverlust führen. Jensen wurde zu einem glühenden Verfechter der täglichen Trockenbürstenmassage.

Eine der wunderbarsten Einrichtungen unseres Körpers ist, dass das größte Organ – die Haut – auf der Außenseite liegt. Wir können – und tun dies auch – unseren Körper über die Haut automatisch und ständig ernähren und ihn gleichzeitig entgiften.

Die Fähigkeit der Haut, Substanzen aufzunehmen und sie ins Blut abzugeben, ist bekannt. Die Haut dient als direkte Verbindung zu allen anderen Organen. Die heutigen Ärzte haben die uralte Praxis wieder aufgegriffen, Medizin über die Haut zu verabreichen. Herzpatienten benutzen Nitroglyzerin-Pflaster, Zigarettenraucher versuchen, sich mithilfe von Nikotinplastern von ihrer Sucht zu befreien. Die Haut kann Substanzen derartig gut absorbieren, dass sich ein Tropfen ätherischen Öls, der auf die Fingerspitze gegeben wird, zehn Minuten später in einer Haaranalyse nachweisen lässt.

Dass die Haut auch in der Lage ist, Toxine auszuschcheiden, ist dagegen weniger bekannt. In der Naturheilkunde bezeichnet man die Haut als dritte Lunge oder dritte Niere. Sie unterstützt die Ausscheidung von Toxinen aus dem Körper. Über die Haut absorbieren wir mehr Fremdstoffe und scheiden mehr Abfallprodukte aus als über irgendein anderes Organ (einschließlich des Dickdarms). Tagtäglich werden zwei Pfund Abfallprodukte über die Haut ausgeschieden. Die Haut arbeitet Hand in Hand mit den Nieren. An heißen Tagen geben wir sehr viele Abfallprodukte über die Haut ab, die Niere hat dann weniger zu tun. An kalten Tagen wiederum übernehmen die Nieren diese Funktion von der Haut, denn bei Kälte sondert die Haut nicht so viel ab.

Der Körper organisiert sich teilweise selbst über einen ständigen Prozess der Regeneration, während gleichzeitig Altes abgestoßen wird. Dieser Prozess verläuft bei den Hautzellen ganz besonders effektiv.

Oft ist die Haut der erste Ort, an dem sich ein biologisches Ungleichgewicht erkennen lässt. Wenn andere Systeme durch zu viele Schadstoffe überlastet sind, wird die Haut als zusätzliches Entgiftungsorgan eingesetzt. Bisweilen können alte Zellen an der Hautoberfläche haften bleiben, so dass pathogene Mikroorganismen wie Bakterien gefangen sind; außerdem können die neuen Zellen dann nicht richtig atmen. Ausschläge, Flecken, Geruch und Verfärbungen können auftreten, während die Haut gewissermaßen Überstunden macht, um den Körper von Abfallstoffen zu befreien.

Die Bürstenmassage ist sehr nützlich zur Lymphreinigung. Die Reinigung des Lymphsystems ist besonders wichtig, denn die Lymphdrüsen agieren als einer der ersten Verteidigungsmechanismen des Körpers. Das Lymphsystem scheidet den Zellmüll aus, mit dem das Blut nicht fertig geworden ist, wie beispielsweise Viren, Bakterien und Staub.

Das Lymphsystem ist wie der Kreislauf: Es bewegt eine Flüssigkeit – die etwa 80 Prozent der Körperflüssigkeiten ausmacht – durch den Körper. Auf ihrem Weg sammelt die Lymphflüssigkeit die Abfallstoffe auf. Überflüssige Lymphe wird normalerweise über die Haut, die Nieren und andere Ausscheidungsorgane entfernt.

Anders als das Kreislaufsystem, bei dem eine Pumpe – das Herz – das Blut in Bewegung hält, hat das Lymphsystem nichts, was die Flüssigkeit in Gang hält, außer der Bewegung des Körpers. Wenn sich aufgrund von schlechter Ernährung oder Ausscheidung, zu enger Kleidung oder zu wenig körperlicher Bewegung Giftstoffe ansammeln, wird die Lymphflüssigkeit blockiert.

Eine unzureichende Lymphdrainage ist einer der häufigsten Ursachen für die Zellulitis, die so viele Frauen plagt. Die Grübchen, die sich an Oberschenkeln und am Gesäß bilden, entstehen durch die Ansammlung von Fett, Eiweiß und anderen Abfallprodukten, die nicht richtig ausgeschieden werden. Diese unerwünschten Produkte werden normalerweise vom Lymphsystem aus dem Körper befördert. Die Trockenbürstenmassage hilft, das lymphatische System durch die Stimulierung des Lymphkanals auf Trab zu bringen, und ist deshalb auch hilfreich, den Körper zu entgiften und die toxischen Ansammlungen, die die Zellulitis bewirken, zu reduzieren.

Jensen selbst war der beste Zeuge für seine Theorie. Ich selbst habe ihn erlebt, als er im Alter von 88 Jahren bei einer Konferenz auftrat. Er rollte seine Ärmel auf, zog die Hosenbeine hoch und zeigte uns seine Haut an Armen und Beinen. Am Körper dieses Mannes war kein einziges Fältchen, kein Streifen oder Flecken zu erkennen. Jensen führte – wie Samson – die Makellosigkeit seiner Haut, ihre Straffheit, Glätte und Elastizität, auf seine täglichen Trockenbürstenmassagen zurück.

### **Über die Autorin:**

Dr. Jane G. Goldberg ist Psychoanalytikerin und Autorin von sieben Büchern, darunter das hoch gelobte Buch *The Dark Side of Love*. Sie ist Eigentümerin des La Casa Day Spa in New York City. Bei ihrer Spezialisierung auf die Arbeit mit Krebskranken verbindet Dr. Goldberg ihre psychoanalytische Tätigkeit mit der ganzheitlichen Medizin. Sie hat mit vielen Krebspatienten gearbeitet, die durch das strikte Beachten gesundheitlicher Prinzipien und das aktive Interesse an ihrem geistigen, emotionalen und psychischen Zustand entgegen aller statistischen Erwartung überlebten und sich als »geheilt« bezeichnen.

Außerdem ist Dr. Goldberg Gründerin und Direktorin von Brainercize, einem System von interaktiven Gehirnlektionen, die die Funktion des Gehirns verbessern sollen.

Bücher von Dr. Goldberg: *The Deceits of the Mind*, *The Dark Side of Love*, *Because People are Dying*

Quelle: <http://info.kopp-verlag.de/index.html>