



Detox-Methoden

Ein Fastentag in der Woche ist in Ordnung. Doch vor einer Fastenkur ist es hilfreich für deine Leber, wenn sie gut vorbereitet ist.

D.h. erst mit der Ernährung aufräumen und dann fasten.

Vorbereitung:

- täglich morgens als Erstes ein Glas Wasser mit ausgepresster Zitrone trinken
- 30 Minuten später 1 Glas (1/2l) Stangenselleriesaft (gepresst)
- Meide diese Nahrungsmittel: Eier, Getreideprodukte, Wurst- u. Fleischprodukte - vor allem Schweinefleisch, Milchprodukte
- Reduziere deinen Fett und Eiweißkonsum!

Das Ziel ist immer besser und besser essen 😊

Zitronenwasser

Eine sehr gute Entgiftungsmethode ist das Trinken eines halben Liters Zitronenwasser auf nüchternen Magen morgens nach dem Aufstehen. Dabei nehmen Sie pro halben Liter den Saft einer halben Zitrone. Zitronensaft aktiviert Wasser und ermöglicht ihm so, sich besser an Gifte anzulagern und sie aus dem Körper auszuscheiden. Dies ist besonders effektiv für die Leberreinigung, denn die Leber arbeitet die ganze Nacht über, um Gifte zu filtern und auszuleiten. Wenn Sie erwachen, ist sie bereit für eine Befeuchtung und Reinigung mit aktiviertem Wasser. Danach geben Sie ihr eine halbe Stunde Zeit, um aufzuräumen. Dann können Sie frühstücken. Wenn Sie das zur Routine machen, wird sich Ihre Gesundheit mit der Zeit ordentlich verbessern. Für einen Extra-Boost geben Sie 1 Teelöffel Honig und 1 Teelöffel frisch geriebenen Ingwer zum Zitronenwasser. Die Leber frischt mit dem Honig ihre Glukosespeicher auf und leitet gleichzeitig Gifte aus, um Platz zu schaffen.

Saftfasten

Ebenfalls sehr geeignet zum Entgiften ist ein regelmäßiger Safttag, an dem Sie nichts weiter zu sich nehmen als Säfte, und zwar bestehend aus Sellerie, Gurke und Apfel. Zur Abwechslung können Sie ein wenig Spinat oder Korianderblätter hinzufügen. Die Grundzutaten jedoch müssen Sellerie, Gurken und Äpfel sein. Diese Kombination weist bei der Entgiftung das richtige Verhältnis von Mineralsalzen, Kalium und Zucker zur Blutzuckerstabilisierung auf. Bereiten Sie jeweils gut einen halben Liter Saft zu und trinken Sie ihn alle zwei Stunden. Trinken Sie dazwischen nichts anderes als Wasser, vorzugsweise einen halben Liter eine Stunde nach dem Saft. Am Ende sollten Sie sechs Säfte und sechs Gläser Wasser getrunken haben. Beim ersten Mal sollten Sie ein Wochenende wählen, wenn Sie zu Hause sind. Haben Sie zuvor noch nie entgiftet, kann es sein, dass Sie sich angesichts der Gifte, die nach außen gelangen, etwas unwohl fühlen. Wenn das der Fall sein sollte, legen Sie sich hin und ruhen Sie sich aus. Wenn Sie schon ein paar mal entgiftet haben, dann können Sie das Saftfasten auch auf zwei Tage ausdehnen. Planen Sie ein, dass Sie am zweiten Tag zu Hause bleiben können, für den Fall, dass Sie sich schlapp fühlen. Die meisten Leute spüren sich allerdings vitalisierter. Mit dem Saft können Sie ein wenig experimentieren und die ein oder andere Zutat hinzufügen – sagen wir Grünkohl statt Spinat oder ein bisschen Ingwer für den Saftfasten Ebenfalls sehr geeignet zum Entgiften ist ein regelmäßiger Safttag, an dem Sie nichts weiter zu sich nehmen als Säfte, und zwar bestehend aus Sellerie, Gurke und Apfel. Zur Abwechslung können Sie ein wenig Spinat oder Korianderblätter hinzufügen. Die Grundzutaten jedoch müssen Sellerie, Gurken und Äpfel sein. Diese Kombination weist bei der Entgiftung das richtige Verhältnis von



Mineralsalzen, Kalium und Zucker zur Blutzuckerstabilisierung auf. Bereiten Sie jeweils gut einen halben Liter Saft zu und trinken Sie ihn alle zwei Stunden. Trinken Sie dazwischen nichts anderes als Wasser, vorzugsweise einen halben Liter eine Stunde nach dem Saft. Am Ende sollten Sie sechs Säfte und sechs Gläser Wasser getrunken haben. Beim ersten Mal sollten Sie ein Wochenende wählen, wenn Sie zu Hause sind. Haben Sie zuvor noch nie entgiftet, kann es sein, dass Sie sich angesichts der Gifte, die nach außen gelangen, etwas unwohl fühlen. Wenn das der Fall sein sollte, legen Sie sich hin und ruhen Sie sich aus. Wenn Sie schon ein paarmal entgiftet haben, dann können Sie das Saftfasten auch auf zwei Tage ausdehnen. Planen Sie ein, dass Sie am zweiten Tag zu Hause bleiben können, für den Fall, dass Sie sich schlapp fühlen. Die meisten Leute spüren sich allerdings vitalisierter. Mit dem Saft können Sie ein wenig experimentieren und die ein oder andere Zutat hinzufügen – sagen wir Grünkohl statt Spinat oder ein bisschen Ingwer für den Geschmack, ein paar Korianderblätter. Aber übertreiben Sie es nicht. Sellerie, Gurke und Apfel leiten alle zusammen die Gifte aus Ihnen heraus. Falls Sie zu viel andere Zutaten verwenden, nehmen Sie den wichtigsten Zutaten den Raum. Wenn Sie so ein Saftfasten alle zwei Wochen machen, sollten Sie eindrucksvolle Entgiftungsergebnisse erzielen und wirklich einen Unterschied bemerken. Wasserfasten Eine krassere Form des Saft- ist das

Wasserfasten.

Bei dieser Entgiftung trinken Sie ausschließlich Wasser – und zwar einen knappen halben Liter pro Stunde vom Aufstehen bis zum Schlafengehen. Weil Ihr Körper nichts verarbeiten muss, bekommt Ihr Verdauungstrakt einen Tag Ferien. Und diesen wird er zum Hausputz nutzen, wobei er Gifte ausscheidet, die er normalerweise nicht zu fassen bekommt. Dieses Fasten sollten Sie daheim vornehmen. Wahrscheinlich werden Sie häufig auf die Toilette gehen müssen, was bei der Arbeit störend wäre. Auch können Sie einen Energieabfall erleiden, oder es kommen starke Gefühle hoch, wobei Sie nicht zögern sollten, sich hinzulegen und sich auszuruhen oder zu schlafen. Wenn Ihnen diese Art des Fastens zusagt und etwas bringt, machen Sie sie ein Vierteljahr lang einmal im Monat. Das Ergebnis kann sich sehen lassen.

Trampolinspringen

Eine weitere Entgiftungsmöglichkeit ist das leichte Auf-und-ab-Springen auf einem Mini-Trampolin. Einmal täglich 10 Minuten ausgeübt, wird dadurch Ihr Lymphfluss angeregt und der ganze Körper, besonders aber die Leber entgiftet.

Infrarotsauna

Ein überraschend sinnvolles Mittel zur Entschlackung ist die Infrarotsaune, bei der heilendes Infrarotlicht auf die Haut gelangt. Seine Strahlen gelangen tief in den Körper, wo sie die Durchblutung anregen und den Sauerstoffgehalt in Blut erhöhen, Gifte über die Haut ausleiten, Unwohlsein vermindern und das Immunsystem stärken.

Machen Sie einen 15 – 20 Minütigen Saunagang 2 x die Woche.

Massage

Ist die älteste Form der Therapie und bis heute eine der wirksamsten. Eine professionelle Massaga von 45 Minuten wird die Durchblutung anregen und dabei helfen, Gifte auszuleiten, besonders aus der Leber. Sie unterstützt die Nebennieren und Nieren, beruhigt das Herz und vermindert Spannungen.

Trinken Sie danach idealerweise zweimal einen halben Liter Wasser mit frischer Zitrone oder Limette direkt nach der Massage. Das verstärkt noch die entschlackende Wirkung.

Besprich dich erst mit deinem Arzt oder Heilpraktiker, vor allem wenn du Medikamente nimmst oder dich unsicher fühlst. Sei achtsam und höre auf die Signale deines Körpers.