

# Einführung in Entgiftungsdiäten

[www.happy-family-wunschkind.de](http://www.happy-family-wunschkind.de)



Das nächste Entgiften und Fasten findet schon bald statt

Hier ist der erste deutsche Online-Fastenkurs, hol Dir das erste Webinar kostenlos und informiere Dich über den fantastischen Nutzen – auch für Deinen Kinderwunsch (hier klicken)

## Einleitung

Sind Sie ständig müde? Fühlen Sie sich, als hätten Sie niemals Energie? Sind Sie ständig krank und fangen jede Kleinigkeit sofort auf? Möglicherweise haben Sie Probleme mit der Verdauung oder es fällt Ihnen schwer, Gewicht zu verlieren. Es könnte sogar sein, dass Ihre Haut und Ihr Haar nicht mehr so glänzend sind wie früher.

All das sind Anzeichen dafür, dass Ihr Körper durch schädliche Giftstoffe geschwächt ist. Diese Giftstoffe sind nicht nur unangenehm, sondern sie schädigen Ihre Gesundheit und beeinträchtigen Ihr tägliches Wohlbefinden.

In diesem Buch entdecken Sie verschiedenen Arten, wie Giftstoffe Ihren Körper beeinflussen können und wie Sie Ihren Körper davon reinigen können und so Ihre Gesundheit fördern. Wir sehen uns eine

Reihe von Entgiftungsdiäten an und wie sich diese speziell auf bestimmte Körpersysteme auswirken.

Zusätzlich untersuchen wir eine Reihe von Entgiftungsdiäten, damit Sie in der Lage sind, die Diät auszuwählen, die für Sie am besten geeignet ist und Ihre Gesundheit fördert. Wir werden auch einige Menüpläne und Rezepte weitergeben, die schnell und einfach anzuwenden sind.

Also, legen wir los und machen Sie sich bereit, Ihren Körper zu entgiften und Ihre Gesundheit zu fördern!

## **Kapitel 1**

### Erste Schritte

#### Was sind Entgiftungsdiäten?

Es gibt zwar jede Menge Diäten heutzutage, aber Entgiftungsdiäten werden immer populärer. Entgiftungsdiäten auf Kräuterbasis sind besonders beliebt bei denjenigen, die nach einer Möglichkeit suchen, ihren Körper zu entgiften und gleichzeitig Gewicht zu verlieren.

Wenn Sie mit einer Entgiftungsdiät nicht vertraut sind, ist es ganz wichtig, zuerst zu verstehen, woraus diese Art von Diät besteht. Es gibt viele verschiedene Arten von Entgiftungsdiäten. Das Ziel jeder dieser Diäten besteht darin, Substanzen aus Ihrem Körper zu entfernen, die giftig oder schädlich sein könnten.

Der Ausdruck „entgiften“ stand ursprünglich im Zusammenhang mit Entzugstherapien von Drogen- und Alkoholkonsum, aber heute versteht man darunter auch Kräuter und bestimmte Arten von Diäten, die dazu verwendet werden, Schadstoffe aus dem Körper zu entfernen und so eine bessere Gesundheit zu erlangen.

Der Entgiftungsprozess selbst ist eigentlich ein natürlicher biologischer Vorgang, der Gifte aus dem Körper entfernt. Unter Giften versteht man alles, was den Körper schädigen könnte. Während des Entgiftungsprozesses werden die Giftstoffe in Verbindungen umgewandelt, die für den Körper nicht so schädlich sind wie zB Urin oder Stuhl, und werden dann ausgeschieden.

Es kann viele verschiedene Quellen für Giftstoffe geben, die den Körper schädigen. Manchmal können solche Giftstoffe sogar vom Körper selbst durch perfekte Körperfunktionen produziert werden. Ein gutes Beispiel dafür ist das Ammoniak, das produziert wird, wenn der Körper Proteine verarbeitet. Andere mögliche Giftstoffe sind:

- Drogen
- Umweltverschmutzung
- Lebensmittelzusatzstoffe
- Haushaltsreiniger
- Pestizide
- Zigarettenrauch
- Schwermetalle

Entgiftungsdiäten haben viele Vorteile.

### **Die Vorteile von Entgiftungsdiäten**

Einzelne Menschen wenden Entgiftungsdiäten aus vielen verschiedenen Gründen wegen der zahlreichen Vorteile dieser Diättypen an. Einer der Gründe, warum viele Menschen sich dazu entscheiden, eine Entgiftungsdiät zu machen, liegt darin, ihren Körper von den Chemikalien zu entgiften, die wir laut Forschern täglich durch Luft, Wasser und Nahrung aufnehmen. Man nimmt an,

dass sich diese Chemikalien in unseren Fettzellen ablagern. Während zu hoffen bleibt, dass der Körper in der Lage ist, sich selbst von diesen Giften zu befreien, kann es dazu kommen, dass diese natürliche Fähigkeit des Körpers geschwächt wird, wenn jemandes an Nährstoffmangel leidet. Werden die Giftstoffe nicht entfernt, reichern sich diese im Körper immer mehr an und können ein gefährliches Ausmaß erreichen.

Diese umfassende Beanspruchung ist als Körperbelastung bekannt und Forscher denken heute, dass diese in Krankheit und anderen Gesundheitsproblemen resultieren können, wie etwa einem geschädigten Immunsystem, hormonelles Ungleichgewicht, Ernährungsmängel und Stoffwechselstörungen. Mögliche Symptome dieser Gesundheitsprobleme sind:

- Muskelschmerzen
- Schlechte Haut
- Erschöpfung
- Schlechter Atem
- Verdauungsstörungen

Entgiftungsdiäten haben sicherlich viele Vorteile. Diese umfassen:

- Höhere Konzentrationsfähigkeit
- Größere Klarheit
- Bessere Verdauung
- Reinere Haut
- Regelmäßige Darmbewegungen

- Mehr Energie

Ein höheres Maß an Energie ist einer der vorrangigen Vorteile, den Leute durch eine Entgiftungsdiät spüren. Selbst Menschen, die täglich trainieren, können sich fühlen, als hätten sie nicht genug Energie. Sie können sich erschöpft und müde fühlen und wissen nicht, warum. Eine Anreicherung von Giftstoffen im Körper kann sehr gut der Grund dafür sein. Eine entgiftende Körperreinigung kann dazu beitragen, diese Symptome – genauso wie viele andere – zu lindern.

Eine Entgiftungsdiät hat auch noch andere Vorteile. Jemand, der für häufige Krankheit anfällig ist, mag feststellen, dass ihm eine Entgiftungsdiät hilft, sich im Laufe des Jahres gesünder zu fühlen. Das ist insbesondere wichtig während der Erkältungs- und Grippeperiode, wenn der Körper fähig sein muss, Keime und Bakterien abzuwehren. Wenn zu viele Giftstoffe im Körper sind, können diese den natürlichen Prozess des Körpers verlangsamen. Und das kann dazu führen, dass der Körper Keime nicht mehr so gut abwehren kann und das Immunsystem schwächer wird, was dazu führt, dass man leichter erkrankt.

Außerdem unterstützt eine Entgiftungsdiät auch den Verdauungsprozess. Und das verbessert Symptome wie Verdauungsstörungen. Auch Kopfschmerzen und Magenschmerzen können besser werden.

Ein anderer Vorteil einer Entgiftungsdiät ist eine höhere Klarheit. Giftstoffe im Körper können auch die geistige Klarheit beeinträchtigen. Wenn der Körper von solchen Giftstoffen befreit wird, kann man klarer denken und sich leichter um alltägliche Herausforderungen kümmern.

Im Besonderen bewirkt eine Entgiftungsdiät Folgendes:

- Sie beinhaltet Nahrung, die uns mit lebenswichtigen Nährstoffen, Vitaminen und Antioxidantien versorgt, die der Körper zur Entgiftung benötigt
- Versorgt uns mit Wasser und ballaststoffreicher Nahrung, die dem Körper Giftstoffe entziehen und sie ausscheiden
- Reduziert die Menge an Chemikalien, die vom Körper aufgenommen werden, wie beispielsweise durch Naturkost

### **Typen der Entgiftungsdiäten**

Es gibt viele verschiedene Entgiftungsdiäten. Einerseits gibt es solche, die den gesamten Körper reinigen, andererseits gibt es welche, die speziell auf bestimmte Körperpartien ausgelegt sind.

Die grundlegenden Typen von Entgiftungsdiäten beinhalten:

- Komplette Körperreinigung
- Leberreinigung
- Nieren- und Blasenreinigung
- Dickdarmreinigung
- Fußreinigung

In den nächsten Kapiteln betrachten wir jeden einzelnen Diättyp detaillierter, aber im Moment verschaffen wir uns einen Überblick, damit Sie eine Vorstellung davon bekommen, worum es bei den einzelnen Typen geht.

**Komplette Körperreinigung**

Die komplette Körperreinigung ist die umfangreichste aller Entgiftungsdiäten. Sie reinigt den gesamten Körper von möglichen Giftstoffen wie Lebensmittelzusätzen, Pestizide, Schadstoffe in der Umgebung, industrielle Chemikalien etc. Die komplette Körperreinigung umfasst viele verschiedene Facetten, weil sie viele verschiedene Systeme im Körper reinigt, einschließlich der Folgenden:

- Dickdarm
- Leber
- Niere und Blase
- Lunge
- Lymphsystem
- Haut

### **Leberreinigung**

Leberreinigung soll die Leber reinigen und Probleme wie niedrige Energie, juckende Haut, trockene Zunge, Verdauungsschwächen und Gewichtsprobleme verbessern. Manchmal hilft es auch bei Depressionen. Die Leber versorgt den Körper mit wichtigen Aminosäuren, die unbedingt nötig sind, damit der Körper Probleme reparieren und fettarme Muskelmasse produzieren kann. Die Leberreinigung entfernt Giftstoffe, damit die Leber ordnungsgemäß arbeiten kann und sichergestellt ist, dass die Produktion der Aminosäuren nicht reduziert wird.

### **Nieren- und Blasenreinigung**

Die Nieren- und Blasenreinigung entfernt Giftstoffe insbesondere aus der Niere und der Blase. Da die Niere besonders anfällig ist für

Infektionen, ist das eine wichtige Entgiftungsdiät, um die ordnungsgemäße Funktion der Nieren sicherzustellen.

### **Dickdarmreinigung**

Wie Sie sich sicher schon denken können, konzentriert sich die Dickdarmreinigung auf den Dickdarm. Das Ziel liegt darin, die Innenwände des Dickdarms zu schrubbten und alle möglichen Rückstände zu entfernen. Das trägt dazu bei, dass der Dickdarm gut funktioniert.

### **Fußreinigung**

Die Fußreinigung ist eine ziemlich neue Idee im Bereich der Entgiftung. Mit dieser Form der Entgiftung werden spezielle Beutel verwendet. Diese werden mit einer Anzahl von Kräutern gefüllt, um die kleinen Blutgefäße zu erweitern und Zellenabfall auszuschütten. In vielerlei Hinsicht funktioniert dieses Programm ziemlich ähnlich wie Schwitzen, mit der Ausnahme, dass die Giftstoffe über die Füße abgesondert werden.

### **Zu berücksichtigende Faktoren**

Es gibt verschiedene Faktoren, die man berücksichtigen sollte, wenn man daran denkt, eine Entgiftungsdiät zu machen. Wie wir bereits festgestellt haben, haben Entgiftungsdiäten sicherlich viele verschiedene Vorteile. Aber man sollte verschiedene Faktoren berücksichtigen, um so die richtige Entgiftungsdiät für die gesamte Gesundheit auswählen zu können.

Zuerst sollten Sie verstehen, dass verschiedene Diättypen verschiedene Nahrungsmittel und natürliche Ergänzungsstoffe umfassen, die auf dem spezifischen Körperteil beruhen, den Sie

reinigen möchten. Abhängig von der Art der Diät, die Sie wählen, werden Sie wahrscheinlich bestimmte Nahrungsmittel von Ihrer Liste streichen müssen. Sie sollten niemals während einer Entgiftungsdiät die Einnahme von Medikamenten unterbrechen oder reduzieren, ohne vorher mit dem Arzt zu sprechen, der Ihnen diese Medikamente verschrieben hat. Wenn Sie das tun, kann das Ihre Gesundheit gefährden.

Sie müssen auch wissen, dass unter gewissen Voraussetzungen eine Entgiftungsdiät für Sie nicht gut sein kann. Beispielsweise sind Entgiftungsdiäten nicht geeignet für Kinder, Schwangere oder stillende Mütter. Auch wenn Sie an folgenden Krankheiten leiden, dürfen Sie keine Entgiftungsdiät machen:

- Autoimmunerkrankung
- Krebs
- Diabetes
- Nierenerkrankung
- Schilddrüsenerkrankung
- Essstörungen
- Blutarmut
- Jede Krankheit im Endstadium
- Jede chronische Krankheit

Bedenken Sie, dass bevor Sie eine neue Diät ausprobieren, auch eine Entgiftungsdiät, es wichtig ist, Ihren Arzt aufzusuchen. Sie müssen auch bedenken, dass eine Entgiftungsdiät kein Ersatz für eine Entziehungskur von Drogen oder Alkohol ist. Wenn Sie Probleme mit

Alkohol- oder Drogenkonsum haben, sollten Sie Hilfe von Professionisten in Anspruch nehmen.

### **Nebenwirkungen von Entgiftungsdiäten**

Es kann zu Nebenwirkungen kommen. Die häufigste, die von den meisten Personen bestätigt wird, sind Kopfschmerzen während der ersten paar Tage. Dies wird durch den Koffeinentzug bewirkt. Das kann vermieden werden, indem Sie vor Beginn der Diät den Koffeingenuss zunehmend reduzieren. Andere mögliche Nebenwirkungen sind:

- Durchfall
- Verstopfung
- Akne
- Reizbarkeit
- Gewichtsverlust
- Müdigkeit
- Hunger

Sollten Sie ernstere Nebenwirkungen feststellen, sollten Sie sofort einen Arzt aufsuchen.

### **Häufigkeit von Entgiftungsdiäten**

Es ist wichtig zu verstehen, wie oft man eine Entgiftungsdiät machen kann. Entgiftungsdiäten können zwar die gesamte Gesundheit steigern, sind aber keine langfristige Lösung. Keinesfalls sollte man eine solche öfter als ein oder zweimal pro Jahr machen. Wenn Sie es

öfter tun, laufen Sie Gefahr, Ernährungsmängel zu erleiden, die ihre gesamte Gesundheit schädigen können.

### **Was können Sie während einer Diät essen?**

Eine der häufigsten Fragen, die Menschen vor Beginn einer Diät stellen, ist, welche Art von Lebensmittel sie essen können. Die Art von Nahrungsmittel variiert je nach Art der Diät. Es gibt bestimmte Arten von Lebensmittel und Kräutern, die darauf ausgelegt sind, bestimmte Vorteile für den Körper zu bringen und diesen auf eine bestimmte Art zu beeinflussen. Deswegen konzentrieren sich manche Diäten auf bestimmte Nahrungsmittel und Kräuter, während andere Diäten andere Nahrungsmittel verwenden. Wir gehen nun die Lebensmittel systematisch durch, die üblicherweise in Entgiftungsdiäten enthalten sind.

#### **Obst**

Viele Entgiftungsdiäten konzentrieren sich auf frisches oder gefrorenes Obst. Die spezielle Art von Obst variiert je nach Art der Diät. Beispielsweise beinhaltet eine Nierenreinigung Preiselbeeren.

#### **Gemüse**

Die meisten Entgiftungsdiäten beinhalten auch reichlich frisches Gemüse. Gemüse ist ein gutes Nahrungsmittel während einer Diät, weil sie helfen, das Verdauungssystem zu reinigen. Gute Beispiele sind Zwiebel, Artischocken, Knoblauch, Rüben, Karfiol, Brokkoli und jede Menge rotes und grünes Gemüse.

#### **Körner**

Körner sind üblicherweise auch Bestandteil von Entgiftungsdiäten, einschließlich Buchweizen, Hirse, Amarant und Reismelde. Reis kann auch enthalten sein, insbesondere brauner Reis.

## **Kerne und Nüsse**

Eine Vielfalt von Kernen und Nüssen ist je nach Art der Diät enthalten. Gute Möglichkeiten sind Kürbiskerne, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Walnüsse, Cashewnüsse, Mandeln und Sesam.

## **Tees**

Tees können während einer Entgiftungsdiät sehr hilfreich sein, insbesondere grüner Tee und Kräutertees.

## **Getränke**

Andere Arten von Getränken, die während einer Entgiftungsdiät erlaubt sind, inkludieren Reismilch, Gemüse- und Obstsäfte, Zitronenwasser und normales Wasser.

## **Lebensmittel, die während einer Entgiftungsdiät vermieden werden sollten**

Sie müssen auch die Lebensmittel kennen, die während einer Entgiftungsdiät grundsätzlich vermieden werden sollten.

### **Milchprodukte**

In den meisten Entgiftungsdiäten sind Milchprodukte vermieden oder zumindest reduziert. Das beinhaltet auch Streichkäse, Milch, Butter und Rahm.

### **Zucker**

Zucker ist ebenfalls grundsätzlich vermieden. Und nicht nur Zucker als solches, sondern auch Produkte, in denen Zucker enthalten ist, selbst in Formen, in denen man Zucker nicht gleich erwartet wie beispielsweise Getreidesirup, Traubenzucker, Rohrzucker und brauner Zucker. Auch künstliche Süßstoffe sind nicht erlaubt.

## **Gluten**

Glutenprodukte sind üblicherweise vermieden.

## **Weizen**

Produkte, die Weizen enthalten, einschließlich Pasta und Brot, werden ebenfalls vermieden.

## **Kaffee**

In den meisten Entgiftungsdiäten wird Kaffee nicht empfohlen. Das betrifft auch koffeinfreien Kaffee.

Andere Lebensmittel, die während einer Entgiftungsdiät vermieden werden sollten, sind Schokolade, Lebensmittel mit hohem Fettanteil, Lebensmittel mit hohem Anteil an Zusatzstoffen und Konservierungsstoffen, Alkohol und Hefe.

## **Ausscheidung**

Eine gute Ausscheidung ist von essentieller Bedeutung für jede Entgiftungsdiät. Egal welchen Körperteil Sie reinigen wollen, Ihr Körper muss in der Lage sein, die Giftstoffe auszuscheiden.

Üblicherweise erfolgt das über den Stuhl, den Urin und den Schweiß.

Um diesen Vorgang zu unterstützen, müssen Sie ausreichend Wasser und Ballaststoffe zu sich nehmen. Ballaststoffe bewirken eine ausreichende Darmtätigkeit, während das Wasser dafür sorgt, dass die Nieren gut funktionieren und den Urin ausscheiden. Wenn Sie von beidem nicht genug zu sich nehmen, wird nicht nur die Diät nicht erfolgreich sein, sondern Sie können auch austrocknen und an Verstopfung leiden.

## **Die Wichtigkeit von Vitaminen, Nährstoffen und Nahrungsergänzungsmitteln**

Sie müssen auch sicherstellen, dass Sie ausreichend Vitamine und Nährstoffe zu sich nehmen. Das ist besonders wichtig bei einer Leberreinigung. Es geht darum, sicherzustellen, dass Ihre Leber die Giftstoffe ausscheidet, die möglicherweise in Ihrem Körper abgelagert sind. Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel unterstützen dies.

Sie sollten nicht nur hochwertige Multivitamine zu sich nehmen, sondern auch andere Nahrungsergänzungsmittel wie Vitamin C.

### **Beispiel eines Diät-Menüs**

Um Ihnen eine Vorstellung über die Lebensmittel zu geben, die Sie während einer Entgiftungsdiät zu sich nehmen, haben wir einen Menüplan als Beispiel ausgearbeitet.

Warmes Zitronenwasser mit gemahlenem Leinsamen sollte sofort nach dem Aufstehen und vor dem Frühstück getrunken werden.

#### **Frühstück**

Reismilch, Reisproteinpulver und Birnen, zusammen mit Vitamin C  
Nahrungsergänzung

#### **Vormittags-Jause**

- Wasser
- Apfelsaft verdünnt mit Wasser
- Selleriestücke
- Brühe

## Mittagessen

- Gemüsesuppe
- Gedünsteter Karfiol
- Brauner Reis
- Apfelsauce

## Nachmittags-Jause

- Karottenstücke
- Wasser

## Abendessen

- Verschiedene grüne Salate mit Artischocken und rotem Paprika, serviert mit Zitronensaft und Olivenöl
- Gemüsesuppe

Nachdem wir uns nun die Grundlagen der Entgiftungsdiäten angesehen haben, kommen wir nun zu verschiedenen Diäten im Detail.

## Kapitel 2

### Leber-Entgiftungsdiät

Eine Leberentgiftung oder Leberreinigung ist eine der populäreren Entgiftungsdiäten. Das Ziel dieser Diät besteht darin, die Leber von schädlichen Giftstoffen zu reinigen und hoffentlich auch Leberkrankheiten zu verhindern. Anzeichen dafür, dass eine Leberreinigung angebracht wäre, sind folgende:

- Juckende Haut
- Trockener Mund
- Trockene Zunge
- Empfindlichkeit auf Lebensmittel
- Schlechte Verdauung
- Erklärliche Gewichtszunahme
- Niedriger Energielevel
- Depression

Bevor wir uns die Leberentgiftung im Detail ansehen, ist es wichtig, die Funktion der Leber zu verstehen. Die Hauptaufgabe der Leber besteht darin, die vom Körper benötigten Aminosäuren zu produzieren.

Wie wir schon im ersten Kapitel festgestellt haben, sind Aminosäuren ganz wichtig für den Körper, damit er sich selbst reparieren kann und fettarme Muskelmasse aufbauen kann. Die Leber ist auch von besonderer Bedeutung für die natürliche Entgiftung der Nieren und des Dickdarms. Wenn der Körper voll von Giftstoffen ist, wird die Produktion von Aminosäuren reduziert und das kann die gesamte Gesundheit schädigen.

Eine Leberreinigung hilft dabei, die angemessene Produktion von Aminosäuren sicherzustellen, steigert die Fähigkeit der Leber, Vitamine und Mineralstoffe zu speichern und setzt sie frei, wenn der Körper sie benötigt, erhält die Zellen gesund und versorgt den Körper mit einem besseren Stoffwechsel.

Es mag Ihnen nicht bewusst sein, aber die Leber ist das schwerste Organ im Körper. Abgesehen von der Haut ist die Leber auch das

größte Organ. Die Leber befindet sich auf der rechten Seite des Körpers im oberen Bereich des Magens unter den Rippen. Wenn die Leber nicht richtig funktioniert, können auch andere Körperfunktionen unterbrochen werden und das führt zu einer schlechten gesamten Gesundheit. Sehen wir uns die Funktionen der Leber einmal genauer an:

## **Funktionen der Leber**

### **Nährstoffverarbeitung**

Wir alle wissen, dass wir wesentliche Nährstoffe aus der Nahrung beziehen, die wir zu uns nehmen. Aber wie verarbeitet der Körper die Nährstoffe aus dem Essen und bewirkt, dass sie ihre Wirkung entfalten? Dafür ist die Leber verantwortlich. Sobald wir etwas essen, beginnt unser Verdauungssystem die Nahrung in kleinere Teile zu zerlegen. Die Nährstoffe aus diesen Nahrungsmittelstücken werden dann in den Blutkreislauf geschickt, von wo sie ihren Weg in die Leber finden. An diesem Punkt beginnt die Leber dann, diese Nährstoffe auf verschiedene Arten zu verarbeiten, abhängig davon, was der Körper benötigt.

In den meisten Fällen wird zumindest ein Teil dieser Nährstoffe gelagert, damit der Körper sie später als schnelle Energiequellen nutzen kann. Die Rest der Nährstoffe wird dazu benutzt, wichtige Chemikalien zu produzieren, die der Körper ebenfalls benötigt. Im Falle einer Beschädigung oder Fehlfunktion der Leber ist sie nicht fähig, die Nährstoffe zu verarbeiten, die durch den Blutkreislauf zu ihr geschickt werden. In der Folge ist der Körper nicht in der Lage, alle wichtigen Nährstoffe, die er benötigt, zu empfangen. In sehr schweren Fällen können ernsthafte Gesundheitsprobleme wie zB Gehirnschäden auftreten.

### **Galleproduktion**

Die Leber ist auch für die Produktion von Galle verantwortlich. Galle ist eine dicke, grünlich-gelbe Substanz. Sie wird von der Leber mit dem speziellen Zweck produziert, Nahrungsmittel zu verdauen, im Besonderen Fett. Obwohl die Leber Galle produziert, wird sie in einem Beutel nahe der Leber gelagert, genannt Gallenblase.

### **Eiweißproduktion**

Die Leber ist auch für die Bildung von Eiweiß verantwortlich, welches für den menschlichen Körper von großer Bedeutung ist. Eiweiß ist für viele wichtige Körperfunktionen von Bedeutung.. Wenn die Leber nicht richtig funktioniert, kann das ein sehr ernster und lebensbedrohender Zustand sein.

### **Entfernung der Giftstoffe aus dem Blut**

Außerdem ist die Leber noch für die Entfernung der Giftstoffe aus dem Blut verantwortlich, während es durch die Leber läuft. Das gesamte Blut im menschlichen Körper läuft durch die Leber.

### **Wie macht man eine Leberentgiftungsdiät?**

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Leber zu reinigen. Die meisten Leberreinigungen beinhalten Hausrezepte, die auf dem Konsum von Früchten, Gemüse und anderen Naturprodukten beruhen. Eines der häufigsten Produkte, das bei einer Leberreinigung angewendet wird, ist Apfelsaft. Der Grund dafür besteht darin, dass Apfelsaft mehr Apfelsäure enthält.

Ein anderes übliches Produkt ist Bittersalz, welches dazu benutzt wird, um die Muskeln zu entspannen und den Gallengang zu erweitern, um es festen Teilchen wie Gallensteinen zu erleichtern, die Gallenblase zu passieren. Viele andere Leberentgiftungen verwenden auch unraffiniertes Olivenöl, welches dazu dient, die Gallenblase zu stimulieren.

Wenn Sie sich einer Leberentgiftung unterziehen, können Sie einige Nebenwirkungen wie beispielsweise Übelkeit, Durchfall, Erbrechen und Baukrämpfe erleiden.

## **Erste Schritte**

Der erste Schritt bei einer Leberentgiftung besteht darin, sicherzustellen, dass Sie ausreichend Apfelsaft getrunken haben. Im allgemeinen empfehlen die meisten Leberentgiftungen, Apfelsaft drei Tage vor Beginn der Entgiftung zu trinken. Während dieser Zeit sollten Sie nur kleine Mengen an Nahrung zu sich nehmen wie zB Obst und Gemüse.

Es ist wichtig, nur hochwertigen Apfelsaft zu trinken. Er sollte unfiltriert sein. Der beste ist selbst gemachter, aber falls Sie diesen nicht bekommen, stellen Sie sicher, dass Sie die bestmögliche Qualität kaufen. Apfelsaft ist während einer Leberentgiftung eine gute Wahl, weil er sehr viel Pektin enthält. Das Pektin macht Steine, die sich eventuell in der Leber oder der Gallenblase befinden, weicher und verflacht sie. Das erleichtert es den Steinen, durch den Gallengang zu kommen.

Neben Apfelsaft benötigen Sie noch weitere Dinge. Sie sollten also vor der Entgiftung einkaufen gehen. Folgende Dinge benötigen Sie:

- Bittersalz
- Olivenöl
- Frische Zitronen
- Frische Grapefruit
- Vitamin C Puder

Die meisten Menschen finden es angenehmer, eine Leberreinigung am Wochenende vorzunehmen, weil sie da zu Hause sind und es komfortabler für sie ist.

Am ersten Tag einer Leberreinigung müssen Sie frühstücken, aber es sollte fettfrei sein und Obst enthalten. Auch das Mittagessen sollte leicht und fettfrei sein. Ziehen Sie Haferflocken mit Obst in Erwägung. Der Zweck dieser Leberentgiftung besteht darin, dass die Galle im Körper Druck erzeugt und diesen an die Leber weitergibt.

Planen Sie Ihre Mahlzeiten so, dass Sie nicht nach 14.00 Uhr essen oder trinken. Das ist sehr wichtig. Am Nachmittag mischen Sie 4 Teelöffel Bittersalz mit drei Tassen Wasser und fügen Sie einen halben Teelöffel Vitamin C Pulver hinzu. Schütten Sie diesen Mix in ein stabiles Glas und mischen Sie es gut. Kühlen Sie diese Mischung. Wenn Sie wollen, können Sie sich am Nachmittag auch einen Einlauf machen, damit Ihr Dickdarm vollständig sauber ist und die Entgiftung unterstützt wird.

Ungefähr um 18 Uhr abends trinken Sie eine  $\frac{3}{4}$  Tasse des gekühlten Getränkes. Zwei Stunden später trinken Sie noch einmal davon. Als nächstes, kurz vor 22 Uhr, geben Sie eine  $\frac{3}{4}$  Tasse Olivenöl in ein Glas und fügen Sie eine  $\frac{3}{4}$  Tasse frisch gepressten Zitronensaft und Grapefruitsaft hinzu. Verrühren Sie es gut. Um 22 Uhr trinken Sie diese Mischung und machen Sie sich für die Nacht bereit.

Am nächsten Morgen trinken Sie wieder etwas von der Bittersalz-Mischung. Danach können Sie einige Gläser Wasser trinken. Innerhalb von 2 Stunden sollten Sie die restliche Bittersalz-Mischung trinken. Seien Sie darauf gefasst, dass Sie mehrfach losen Stuhlgang während des Tages haben können. Das ist einer der Gründe, warum viele Menschen eine solche Entgiftung an einem Wochenende machen.

Innerhalb von 2 Stunden, nachdem Sie die letzte Bittersalz-Mischung getrunken haben, können Sie wieder normal zu essen beginnen, aber halten Sie sich an leichte Nahrung. Normalerweise ist es am besten, wenn Sie mit Obstsaft beginnen und dann langsam wieder zu normaler Ernährung zurückkehren, indem Sie Obst essen und dann leichte Nahrung.

### **Leberreinigende Kräuter**

Es gibt viele verschiedene Kräuter, die im Laufe der Geschichte dazu verwendet wurden, die Leber zu entgiften und ihr zu einer besseren Funktion zu verhelfen.

#### **Milchdistel**

Dieses Kraut ist eine Zutat, die in vielen herkömmlichen Nahrungsergänzungsmitteln enthalten ist, die für eine Leberentgiftung verkauft werden. Es enthält Inhaltsstoffe, von denen man annimmt, dass sie die Zellen in der Leber vor Schaden bewahren, indem sie die Zellenwände in der Leber weniger durchgängig machen, damit sie nicht so viele chemische Giftstoffe absorbieren können.

#### **Artischocke**

Artischocke ist eine weitere Zutat, die in Nahrungsergänzungsmitteln für die Leberentgiftung gefunden wird. Artischocke ist für die folgenden Wirkungen bekannt:

- Cholesterinausscheidung in der Galle
- Erhöhung der Gallenproduktion
- Verhindert die Bildung von Cholesterin

#### **Löwenzahnwurzel**

Löwenzahn wurde jahrzehntelang für verschiedene Gesundheitsbereiche eingesetzt, so auch dafür, um die Funktion der Nieren und der Leber zu unterstützen. Aber beachten Sie, dass Sie bei einer Leberentgiftung die Wurzel verwenden müsse. Sollten Sie allerdings Probleme mit der Niere haben, sind Löwenzahnblätter genau das Richtige. Löwenzahn erhöht die Produktion von Galle, was für die Verdauung sehr hilfreich ist.

## **Zusammenfassung**

Eine Leberentgiftung ist ein exzellenter Weg, um die Leber zu reinigen und zu entgiften. Wenn die Leber gereinigt ist und effizient arbeitet, bringt das zahlreiche Vorteile wie zB eine verbesserte Verdauung.

## **Kapitel 3**

### **Nierenentgiftungsdiät**

Eine andere Entgiftungsdiät, die Sie in Betracht ziehen mögen, ist die Nierenentgiftungsdiät. Diese Art der Diät ist speziell für die Reinigung der Nieren entwickelt worden. Die Niere ist aufgrund ihrer Funktion im menschlichen Körper besonders anfällig für viele verschiedene Giftstoffe.

### **Die Funktion der Niere**

Die Nieren befinden sich über der Taille, direkt über dem Hüftknochen. Man findet sie leicht auf jeder Seite der Wirbelsäule. Eines der häufigsten Symptome bei Nierenproblemen sind Rückenschmerzen.

Wenn die Nieren gereinigt und frei von Giftstoffen sind, sind sie in der Lage, viel effizienter zu arbeiten. Die wichtigste Funktion der Nieren besteht darin, das Blut zu reinigen und Giftstoffe zu

entfernen. Der Körper muss gefährliche Giftstoffe täglich aus dem Blut entfernen. Das heisst, die Niere funktioniert ziemlich ähnlich wie ein Filter, indem sie Abfallprodukte und überschüssiges Wasser aussiebt, die dann in Urin umgewandelt werden. Der Urin wird dann in der Blase gelagert, bis man uriniert. Manchmal können die Nieren zuviel Giftstoffe enthalten und dann kann es schwierig sein, den Abfall aus dem Körper abzuführen. Eine Nierenreinigung kann in diesem Fall helfen.

Zusätzlich zur Entfernung der Giftstoffe aus dem Blut helfen die Nieren auch, den Blutdruck zu regulieren. Wie wir wissen, ist das von großer Bedeutung für eine gute Gesundheit. Das ist ein weiterer Grund, warum es so wichtig ist, dass die Nieren gesund sind.

Eine weitere wichtige Funktion der Nieren besteht darin, die Balance hinsichtlich Flüssigkeit und Elektrolyte im Körper zu wahren. Die Niere ist auch dafür verantwortlich, Vitamin D freizusetzen und alkalische Salze auszustoßen, die für den Säure-Basen-Haushalt verantwortlich sind.

Wenn Abfallprodukte im Blut aufgebaut werden, kann eine Nierenerkrankung die Folge sein. Wenn Stoffwechselabfall einen giftigen Grad erreicht, führt das zu einer Harnvergiftung. Wenn Bakterien vorhanden sind, kann das in einer Infektion des Harntraktes enden und das kann Fieber und Schmerzen verursachen. Außerdem kann jemand mit Nierenproblemen Gicht bekommen.

Dabei bilden sich Harnsäurekristalle in der Nieren und in den Gelenken. Solche Kristalle können sich auch in anderen Bereichen des Körpers bilden, was zu einer Übersäuerung führt. Ein anderes Problem können Nierensteine sein. Nierensteine sind Mineralablagerungen, die kristallisiert sind. Nierensteine können

sehr schmerzhaft sein. Wenn sie zu groß sind, verhindern sie den Urinfluß und verursachen einen Urinstau.

Um das zu verhindern, ist es sehr wichtig, sich um seine Gesundheit zu kümmern und im Besonderen um die Nieren. Eine regelmäßige Nierenentgiftung hilft dabei, Giftstoffe zu entfernen, die sich in den Nieren angesammelt haben, und eine ordnungsgemäße Nierenfunktion sicherzustellen. Als Resultat werden die Nieren in der Lage sein, Giftstoffe effizient aus dem Blut herauszufiltern.

### **Arten von Nierenentgiftungsdiäten**

Es gibt viele verschiedene Arten, eine Nierenreinigung vorzunehmen. Manche sind auf Kräuterbasis, wobei spezielle Kräuter benutzt werden, um die Nieren zu reinigen. Andere Nierenentgiftungsdiäten basieren auf dem Trinken von bestimmten Säften oder Flüssigkeiten.

### **Die Wassermelonen-Nierenreinigung**

Eine der bekanntesten Nierenreinigungen basiert auf der Wassermelone. Das ist eine sehr einfache Art der Reinigung, die ganz leicht angewendet werden kann. Der Grund, warum Wassermelone verwendet wird, liegt darin, dass die Wassermelone sehr viel Wasser enthält. Man glaubt, dass große Mengen an Wasser eventuell vorhandene Nierensteine sehr rasch auflöst. Selbstverständlich bringt es auch viele weitere gesundheitliche Vorteile mit sich, wenn man große Mengen Wasser trinkt.

Beachten Sie aber, dass diese Art der Nierenreinigung nicht für Diabetiker geeignet ist. Auch mit anderen ernsthaften Gesundheitsproblemen oder Komplikationen sollten Sie einen Arzt aufsuchen, bevor sie diese Reinigung vornehmen.

Im Prinzip basiert diese Nierenentgiftung darauf, so viel Wassermelone im Laufe eines Tages zu essen, wie man kann.

Nehmen Sie diese Entgiftung aber nur vor, wenn Sie in der Nähe einer Toilette sind, deswegen machen die meisten Menschen sie an einem Wochenende. Aufgrund des hohen Wasseranteils einer Melone werden sie häufig urinieren müssen.

### **Die Kräuter-Nierenreinigung**

Sie können auch eine Kräuterentgiftung zu Hause durchführen. Das verbessert die Nierenfunktion und kann auch Nierensteine auflösen, damit sie leichter ausgeschieden werden können.

Um eine Kräuterentgiftung der Niere vorzunehmen, benötigen Sie folgendes:

- 8 Unzen biologischer Apfelsaft
- 20 Tropfen Hortensienwurzelextrakt

Beachten Sie, dass biologischer Apfelsaft die beste Wahl ist, um diese Nierenreinigung vorzunehmen. Üblicherweise bekommen Sie diesen in Drogerien und Reformhäusern. Dort finden Sie auch das Hortensienwurzelextrakt.

Sie müssen den Apfelsaft mit dem Hortensienwurzelextrakt mischen und drei- bis viermal am Tag eine Tasse davon trinken. Das sollten Sie etwa drei Wochen lang tun.

### **Andere nierenreinigende Kräuter**

Es gibt noch weitere Kräuter, die man zusätzlich verwenden kann, um es effektiver zu machen.

### **Gemeine Quecke**

Die gemeine Quecke kann sehr nützlich sein für eine Nierenreinigung. Dieses Kraut ist harntreibend, was einen infizierten und entzündeten Harntrakt besänftigen kann. Dieses Kraut erhöht

die Urinproduktion. Man nimmt auch an, dass es Elemente enthält, die als Antibiotika funktionieren.

### **Uva Ursi**

Dieses Kraut ist auch als Bärentraube bekannt. Es ist ein stopfendes und antiseptisch wirkendes Mittel. Es ist bekannt dafür, antibakterielle Wirkung zu haben und viele unterschiedliche Nierenprobleme zu lindern.

### **Petersilie**

Petersilie ist harntreibend und wird verwendet, um Nierenprobleme zu behandeln, insbesondere Harnsteine und Ödeme. Sie sollten wissen, dass es gewöhnlich die Ausscheidung der Abfallprodukte erhöht. Eine schwangere Frau sollte auf keinen Fall Petersilie verwenden.

### **Zinnkraut**

Zinnkraut wird ebenfalls häufig für verschiedene Nierenreinigung verwendet. In diesem Kraut ist ein hoher Anteil an Kieselerde enthalten und gewöhnlich wird es auch als stopfendes Mittel verwendet. Zinnkraut ist auch harntreibend. Dieses Kraut produziert mehr Urin, um die Nieren zu spülen.

### **Brennnessel**

Brennnessel ist ein anderes Kraut, von dem man annimmt, dass es sehr nährstoffreich ist und hilfreich, um Nierenprobleme zu behandeln. Es enthält viele Vitamine und Mineralstoffe einschließlich Beta-Karotin, Kalzium, Eisen, Kalium und Vitamin A, E, C und B2.

Brennnessel erhöht die Produktion von Abfallstoffen und ist harntreibend. Es ist auch für seine antibakterielle Wirkung bekannt.

## **Maisgrannen**

Maisgrannen beinhalten einen hohen Anteil an Kalium und Vitamin K. Es wird hauptsächlich zur Behandlung eines entzündeten Harntraktes und anderen Nierenproblemen verwendet. Maisgrannen ist harntreibend und hat auch keimtötende Wirkung.

Beachten Sie, dass Sie bei einer Nierenentgiftung immer ausreichend Wasser trinken müssen. Das spült die Nieren und unterstützt sie in ihrer Funktion.

Weitere Kräuter, die eine Nierenreinigung unterstützen:

- Goldrute
- Ingwer
- Eibischwurzel

## **Zusammenfassung**

Eine Nierenentgiftung ist eine gute Art, die Nieren zu reinigen und sicherzustellen, dass sie bestmöglich funktioniert. Diese Art der Reinigung hilft, Giftstoffe zu entfernen, die sich möglicherweise im Laufe der Zeit in den Nieren aufgebaut haben und Nierensteine zu erweichen, damit sie besser ausgeschieden werden können.

## **Kapitel 4**

### **Dickdarm-Entgiftung**

Der Dickdarm ist eines der am schwersten arbeitenden Systeme im Körper. Wenn er nicht richtig funktioniert, kann das zu zahlreichen gesundheitlichen Problemen führen.

## **Die Rolle des Dickdarms**

Der Dickdarm ist für den letzten Teil der Verdauung verantwortlich.. Damit der Dickdarm gut funktioniert, benötigt er gesunde Bakterien. Die Bakterien vergären die Kohlehydrate, die noch nicht verdaut wurden. Ebenso verwandeln sie Eiweiß in Aminosäuren und zerkleinern diese dann noch weiter. Diese Elemente werden dann entweder wieder vom Körper aufgenommen oder sie werden in die Leber transportiert, wo sie in weniger giftige Substanzen umgewandelt und schließlich als Urin oder Stuhl ausgeschieden werden.

Damit der Dickdarm optimal arbeitet, benötigt er verschiedene Vitamine. Die wichtigsten sind Vitamin K sowie auch verschiedene B-Vitamine. Außerdem benötigt der Dickdarm eine große Menge Wasser, da er Wasser resorbiert. Das bedeutet, dass es von äußerster Wichtigkeit ist, ausreichende Mengen Wasser zu sich zu nehmen, damit der Dickdarm gut funktioniert.

Es ist weiters wichtig zu verstehen, wie der Dickdarm Stuhl formt. Dieser Vorgang benötigt neben Wasser auch Bakterien, anorganisches Salz und unverdaute Nahrung. Der Dickdarm entfernt Gallenprodukte aus dem Körper.

Das letztendliche Ziel einer Dickdarmreinigung besteht darin, seine gesunde Funktion wiederherzustellen. Während Abführmittel in manchen Fällen als kurzfristige Hilfe bei Verstopfung verwendet werden, bewirken sie nichts anderes, als den Stuhl weicher zu machen, damit er leichter abgehen kann. Abführmittel verbessern aber die Gesundheit des Dickdarms nicht.

## Häufige Dickdarmprobleme

Es gibt viele verschiedene Probleme, die den Dickdarm betreffen und Gesundheitsprobleme verursachen.

Durchfall ist eines der häufigsten. Wenn jemand an Durchfall leidet, hat der Dickdarm nicht genügend Zeit, Elektrolyte, Vitamine und Wasser zu resorbieren. Das kann zu einem Elektrolytemangel und Austrocknung führen.

Verstopfung ist ein anderes häufiges Problem. Verstopfung bedeutet im allgemeinen, dass der Stuhl zu lange im Dickdarm bleibt. Wenn das passiert, wird überschüssiges Wasser resorbiert, was den Stuhl hart macht, sodass er in der Folge nur schwer abgeführt werden kann. Viele verschiedene Faktoren können zu Verstopfung führen, zB nur seltener Sport, eine schlechte Diät, nicht ausreichendes Trinken von Wasser, Stress, Darmkrämpfe und emotionale Schwierigkeiten. Personen, die am Reizdarmsyndrom leiden, können abwechselnd Verstopfung und Durchfall haben. Sie können auch Symptome wie Krämpfe, Unterleibschmerzen, Appetitlosigkeit und Blähungen aufweisen.

Eine Dickdarmreinigung kann nicht nur bei den oben genannten Problemen helfen, sondern auch bei anderen Gesundheitsproblemen. Probleme, die durch eine Dickdarmreinigung verschlechtert werden können, sind:

- Chronische Erschöpfung
- Allergien
- Reizbarkeit
- Schlaflosigkeit
- Blähungen

- Hautprobleme
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Schlechter Atem

## **Dickdarm-Entgiftungsmethoden**

Eine Dickdarmentgiftung ist ein wunderbarer Weg, den Darm zu reinigen, damit er gut funktioniert und Ihr Körper bei bester Gesundheit ist. Es gibt viele verschiedene Arten, eine Dickdarmentgiftung vorzunehmen.

Üblicherweise verwendet man Obst und Gemüse. Das liegt daran, dass die Rohstoffe von Obst und Gemüse das System reinigen und die wichtigen Nährstoffe liefern, die der Körper benötigt, um sich selbst zu reparieren.

Hervorragend geeignet sind Sellerie, Spinat, Petersilie und Gurke. Diese Gemüsesorten können auch zu einem nahrhaften und gesunden Saft verarbeitet werden, der den Dickdarm reinigt. Trinken Sie drei bis vier Gläser pro Tag.

Eine andere Methode, die Sie möglicherweise ausprobieren wollen, ist eine Suppen-Entgiftungsdiät. Suppen aus rohen Nahrungsmitteln versorgen den Körper mit Nährstoffen, die er benötigt, um Giftstoffe zu bekämpfen. Ziehen Sie grünes Blattgemüse, Knoblauch und Zwiebel in Betracht. Davon sollten Sie eine oder zwei Schalen pro Tag essen.

Hier finden Sie das Rezept einer darmreinigenden Suppe, die einfach zuzubereiten ist und verschiedene Gemüsesorten verwendet.

**Darmreinigende Suppe**

- 1 Avocado
- 2 Gurken (Samenkerne entfernen)
- 1 gewürfelte gelbe Zwiebel
- Frischer Zitronensaft
- 1 TL frische Petersilie
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Jalapeno Pepper, entkernt
- 2 Tassen Gemüsesuppe

Vermengen Sie alle Zutaten, um eine Suppe zuzubereiten. Beachten Sie bitte, dass diese Suppe roh gegessen und nicht gekocht wird.

### **Tipps zur Darmreinigung**

Stellen Sie auch sicher, dass Sie ausreichend Wasser trinken, egal, welche Dickdarm-Diät Sie machen. Das ist von ganz essentieller Bedeutung.

Es gibt noch einige weitere Elemente, die Bestandteil einer Dickdarmreinigung sind. Sie müssen Ihre Diät mit indischem Flohsamen ergänzen. Dieser wird üblicherweise mit Wasser eingenommen und dehnt sich im Darm zu einer voluminösen und gel-artigen Masse aus. Es hat eine raue Struktur und schabt die Darmwände, um Giftstoffe zu entfernen.

1 bis 2 Löffel indischen Flohsamen mit einem Glas Wasser vermischen und mit der normalen Mahlzeit einnehmen. Das tun Sie 1-2 mal täglich. Indischer Flohsamen ist ein völlig natürlicher Ballaststoff, der den Dickdarm reinigt und alte Abfallstoffe entfernt.

Eine weitere hilfreiche Ergänzung ist Kalziumbentonitlehm. Diese Art von Tonerde ist über Jahrzehnte in der ganzen Welt verwendet worden, speziell für Entgiftungszwecke. Sie absorbiert Giftstoffe, die möglicherweise in den Eingeweiden vorhanden sind. Mischen Sie 1 TL mit einem Glas Wasser.

Sie müssen auch genau auf die Nahrungsmittel achten, die Sie essen. Manchmal werden die Probleme durch die Ernährung verursacht. Betrachten Sie die Typen von Lebensmitteln, die Sie üblicherweise zu sich nehmen. Wenn Sie eine Menge fast food essen, nehmen Sie große Mengen an Zusatzstoffen zu sich. Wenn man zu viel Rindfleisch isst, kann das zur Zerstörung von Wachstumshormonen führen.

Also, der erste Schritt bei einer Darmreinigung besteht darin, nicht zusätzliche Giftstoffe zuzuführen. In der Vorbereitung auf die Entgiftung trinken Sie kein Sodawasser, keinen Alkohol und Kaffee. Und Sie sollten nur kleine Portionen von Früchten und Gemüse essen.

Kräuter, die eine Dickdarmentgiftung unterstützen, sind:

- Ingwer
- Sennesblätter
- Aloebblätter
- Cascara sagrada
- Cayenne Pfeffer

Es kann einige Tage dauern, bis Ihr Darm völlig gereinigt ist. Das ist völlig natürlich und normal. Es kann sogar bis zu zehn Tage dauern,

bis die Darmreinigung gänzlich effektiv ist. Wenn Sie die Darmreinigung abgeschlossen haben, sollten Sie sich viel gesünder fühlen und über mehr Energie verfügen.

Die Früchte und Gemüsesorten sowie auch die Kräuter, die in diesem Abschnitt erwähnt wurden, sind allesamt hervorragend für eine Darmreinigung geeignet. Darüber hinaus ist es aber auch sehr gut, sie regelmäßig zu sich zu nehmen und so sicherzustellen, dass Ihr Darm gesund bleibt und weiterhin gut funktioniert.

### **Zusammenfassung**

Wenn der Dickdarm nicht gut arbeitet, kann das zu Verstopfung oder Durchfall führen. Eine Darmreinigung unterstützt die ordnungsgemäße Funktion des Darms und stellt sicher, dass Abfallstoffe effektiv ausgeschieden werden.

## **Kapitel 5**

### **Entgiftung des Lymphsystems**

Das Lymphsystem ist extrem wichtig im menschlichen Körper, obwohl die meisten Menschen nicht viel darüber nachdenken. Tatsächlich vergessen die meisten Menschen im Zuge einer Entgiftung auf das Lymphsystem. Dieses System besteht aus lymphoiden Organen, die sich im gesamten Körper befinden. Dieses System umfasst folgendes:

- Thymus
- Knochenmark
- Lymphknoten
- Milz

- Lymphgefäße
- Mandeln
- Polypen

Das gesamte System reguliert das Wachstum und die Entwicklung von Lymphozyten, das sind entscheidende weiße Blutkörperchen. Daher ist das Lymphsystem ganz wichtig für das Immunsystem. Es hilft dem Körper, Viren und Bakterien aus dem Körper abzustoßen. Außerdem filtert es auch Fremdstoffe und Zelltrümmer aus. Wenn Giftstoffe nicht aus dem Blut entfernt werden, bauen sie sich darin auf und werden im Laufe der Zeit gefährlich.

## **Das Lymphsystem**

Wie wir gerade gesehen haben, gibt es verschiedene Teile des Lymphsystems. Nun sehen wir uns jedes einzelne genauer an, damit wir die Funktionen und ihre Bedeutung für unsere Gesamtgesundheit verstehen.

### **Knochenmark**

Knochenmark ist ein weiches Gewebe, das das Knochenzentrum ausfüllt. Es produziert weiße und rote Blutkörperchen. Die weißen Blutkörperchen können in zwei Gruppen aufgeteilt werden. Es gibt Phagozyten und Lymphozyten.

Beide sind wichtig für das körpereigene Abwehrsystem. Außerdem enthält das Knochenmark auch andere Arten von Lymphozyten, die als B-Zellen bekannt sind. B-Zellen verstecken Antikörper in der Körperflüssigkeit, um Krankheiten zu bekämpfen.

### **Thymus**

Der Thymus befindet sich an der Spitze der Lunge, direkt hinter dem Brustbein. Der Thymus ist ebenfalls für das Immunsystem von Bedeutung. Lymphozyten, die als T-Zellen bekannt sind, werden nach ihrer Produktion im Knochenmark entlang des Thymus positioniert. Diese Zellen regulieren das Immunsystem und attackieren Körperzellen, die möglicherweise bösartig oder infiziert sind. Der Thymus ist weiters dafür verantwortlich, Lymphozyten ins Lymphsystem zu transportieren, von wo aus sie dann in den Körper verteilt werden, je nachdem, wo sie benötigt werden.

## **Lymphgefäße**

Lymphgefäße sind Arterien, die weiße Blutkörperchen durch den Körper transportieren. Sie sind besonders ausgerüstet, Abfallmaterial, das von weißen Blutkörperchen aufgenommen wird, zu befördern. Diese Gefäße versorgen auch Kanäle, die zunehmend größer werden. Von dort wird das Abfallmaterial dann in die Nieren transportiert, wo sie verarbeitet und schließlich vom Körper entfernt werden.

## **Milz und Lymphknoten**

Die Lymphknoten sind recht klein und bohnenförmig. Sie sind im ganzen Körper strategisch positioniert. Die Lymphknoten warten auf weiße Blutkörperchen und lagern diese dann, bis sie benötigt werden um fremde Substanzen zu bekämpfen. Die Milz ist eine andere Stelle, an der sich weiße Blutkörperchen sammeln und dann an ihre Arbeit gehen.

Wie Sie sich vorstellen können, ist das gesamte Lymphsystem recht groß und besteht sozusagen aus hunderten Kilometern von Lymphknoten und Lymphgefäßen. Dieses System ist für die ordnungsgemäße Entsorgung von Abfallprodukten sehr wichtig. Abgestorbene Zellen, eines der größten Bestandteile der Abfallstoffe,

werden zuerst von den Lymphknoten gesammelt. Von dort werden sie in den Blutkreislauf und dann zu den Nieren, in den Dickdarm, in die Lunge und die Haut transportiert, um aus dem menschlichen Körper ausgesondert zu werden. Alle Elemente des Lymphsystems und andere Organe müssen zusammenarbeiten und ihre höchste Effizienz erreichen, damit der Körper vor Krankheiten geschützt wird.

Deswegen ist es unerlässlich, das Lymphsystem rein zu halten, damit es gut funktioniert. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, das Lymphsystem zu reinigen und es in seiner bestmöglichen Funktion zu unterstützen.

### **Reinigung des Lymphsystems**

Eine Möglichkeit besteht darin, ausreichend Sport zu betreiben. Das unterstützt das Lymphsystem in seiner Arbeit, weil es durch Schwitzen gereinigt wird. Da Sport generell Schwitzen verursacht, ist das ein guter Weg, das Lymphsystem zu entgiften. Gehen ist eine hervorragende Sportart für diesen Zweck, aber Sie können natürlich auch andere Sportarten ausüben, wenn Sie diese bevorzugen. Die Grundidee besteht darin, gut zu schwitzen.

Eine andere Möglichkeit ist eine Ganzkörper-Massage. Sie werden sich danach nicht nur wohler fühlen, sondern die Massage verhindert auch, dass das Lymphsystem träge wird.

Man nimmt auch von einigen Kräutern an, dass sie das Lymphsystem entgiften. Diese Kräuter können ganz einfach zu einem Tee gebraut werden. Diese Kräuter sind:

### **Berberitzen Wurzelrinde**

Dieses Kraut wird in der Behandlung des Verdauungstraktes, der Milz und der Leber angewendet. Man nimmt auch an, dass es eine antibiotische Wirkung hat.

### **Spitzwegerich-Rinde**

Man geht davon aus, dass dieses Kraut gut ist für die Gallenblase, die Leber und für die Gedärme. Es wirkt als mildes Abführmittel und unterstützt die Ausscheidung von Abfallstoffen.

### **Boldo-Blätter**

Hilft Magen und Leber. Sie stammen von einer immergrünen Staude, der in den Anden vorkommt.

### **Klettenwurzel**

Man geht davon aus, dass es für die Leber, die Nieren und das Blut gut ist. Es wurde in der Geschichte als Entgiftungsmittel verwendet.

### **Vogelmiere**

Ist gut für die Blase, die Nieren, die Leber und das Blut. Es ist in der Geschichte als Volksheilmittel für Blutkrankheiten verwendet worden.

### **Cascara Sagrada**

Es hilft der Bauchspeicheldrüse, der Gallenblase, der Leber, dem Magen und dem Dickdarm. Es funktioniert als mildes Abführmittel.

### **Löwenzahn-Wurzel**

Hilft den Gedärmen, der Bauchspeicheldrüse, dem Magen, den Nieren, der Gallenblase und der Leber. Wie viele andere Kräuter wurde es in der Geschichte als Entgiftungsmittel gebraucht.

### **Süßholz-Wurzel**

Hilft der Leber, der Milz, dem Magen, den Gedärmen und der Lunge.

### **Sonnenhut (Echinacea)**

Hilft den Nieren, den Lymphknoten und dem Blut. Es wurde in der Geschichte von den amerikanischen Ureinwohnern verwendet und ist heute eines der führenden Kräuter in der Behandlung der Lymphsysteme. Man glaubt, dass es natürliche Antibiotika enthält.

### **Sarsaparille**

Hilft den Gedärmen, der Durchblutung, dem Blut und der Haut. Im besonderen hilft es bei der Ausscheidung von Endotoxinen.

### **Petersilie**

Hilft dem Magen, der Blase, den Nieren, der Gallenblase und der Leber.

### **Entgiftungstipps für das Lymphsystem**

Bedenken Sie, dass es immer gut ist, einen leeren Darm zu haben, bevor Sie Ihr Lymphsystem entgiften. Wenn der Darm nicht leer ist, wird das Lymphsystem immer aufgestaut bleiben; deswegen ist es ratsam, mit einer Darmreinigung zu beginnen und danach eine Entgiftung des Lymphsystems vorzunehmen.

## **Kapitel 6**

### **Saft-Diät**

Eine Saft-Diät ist eine andere Art der Entgiftung. Dies ist eine Kurzzeit-Entgiftung, die sich auf Fruchtsäfte, rohe Gemüsesäfte und

Wasser konzentriert. Eine der Hauptvorteile dieser Entgiftung ist, dass sie besonders reich an Antioxidantien und Vitaminen ist. Beachten Sie, dass während dieser Diät keine feste Nahrung gegessen wird. Folgende Menschen sollten keine Saft-Diät machen:

- Schwangere oder stillende Frauen
- Menschen mit niedrigem Blutzucker, Diabetes, Essstörungen, Nierenkrankheiten, Leberkrankheiten, Abhängigkeiten, Unterernährung, Blutarmut, Untergewicht, Infektionen, beschädigtem Immunsystem, niedrigem Blutdruck, kurzfristiger Erkrankung, Krebs, eitriger Dickdarmentzündung, Epilepsie oder jegliche andere ernsthafte oder chronische Erkrankung
- Menschen, die gerade erst eine Operation hatten, oder die vor einer Operation stehen

Ebenso sollten Sie vor einer Saft-Diät Ihren Arzt konsultieren, wenn Sie verschreibungspflichtige Medikamente nehmen, weil eine Saft-Diät die Wirkung der Medikamente verändere

Es besteht die Möglichkeit von Nebenwirkungen bei einer Saft-Diät. Die häufigsten Nebenwirkungen sind:

- Müdigkeit
- Kopfschmerzen
- Akne
- Schlechter Atem
- Unterzuckerung
- Verstopfung

Andere, schwerwiegendere Nebenwirkungen können sein:

- Schwindel
- Ohnmacht
- Niedriger Blutdruck
- Schneller Gewichtsverlust
- Herzrhythmusstörungen
- Durchfall
- Erbrechen

Sollten Sie eine dieser Nebenwirkungen oder andere ernste Symptome aufweisen, suchen Sie umgehend Ihren Arzt auf.

Sie sollten auch beachten, dass Sie eine Saft-Diät nicht über längere Zeit machen sollten, da dies zu Nährstoffmängel führen kann. Diese Entgiftung ist nur für eine sehr kurze Zeit gedacht. Üblicherweise dauert sie 1-3 Tage.

Obwohl bei dieser Diät eine Vielfalt an Fruchtsäften verwendet werden kann, sollten Sie keinen Grapefruit-Saft trinken. Dies gilt insbesondere, wenn Sie verschreibungspflichtige Medikamente nehmen, da in der Grapefruit enthaltene Stoffe die Wirkung dieser verändern.

Wie bei jeder anderen Entgiftungsdiät ist es ratsam, mit dem Weglassen bestimmter Nahrungsmittel und Getränke eine Woche vor Beginn der Entgiftungsdiät zu beginnen. Dies umfasst auch Zucker, Koffein, Nikotin und Alkohol.

### **Gemüse- und Obstsorten**

Einige der gebräuchlichsten Früchte und Gemüsesorten, die zu einem Saft verarbeitet werden können, sind:

- Äpfel
- Kohl
- Grünkohl
- Karotten
- Sellerie
- Ananas
- Rote Rübe
- Spinat
- Preiselbeere

Zitrusfrüchte sollten bei einer Saft-Diät vermieden werden.

Falls möglich, ist es immer am besten, organisches Gemüse und Obst für das beste Ergebnis zu verwenden. Falls es Ihnen nicht möglich ist, organische Produkte zu bekommen, entfernen Sie die Schale von den Früchten und waschen Sie sie gründlich, bevor Sie sie verarbeiten.

Das beste Ergebnis erzielen Sie mit frisch zubereiteten Säften. Sollte das nicht möglich sein, kaufen Sie Säfte in einem Reformhaus oder einer Drogerie. Idealerweise ist es besser, verschiedene Obst- und Gemüsesorten für die Säfte zu verwenden, anstatt sich nur auf ein oder zwei zu konzentrieren.

Wenn Sie Früchte und Gemüse zu Saft verarbeiten, achten Sie auf Kerne und Samen, wie zB bei Kirschen, Marillen und Pfirsichen oder Äpfeln.

Sie sollten zwischen 32 und 64 Unzen Obst- und Gemüsesaft täglich trinken. Stellen Sie den Saft tagsüber raus und nippen Sie den ganzen

Tag daran. Zusätzlich zu den Gemüse- und Obstsäften sollten Sie reichlich Wasser trinken. Sie sollten zumindest 6 Gläser Wasser pro Tag trinken.

### **Rezepte von Obst- und Gemüsesäften**

Es gibt vielfältige Möglichkeiten, Obst- und Gemüsesäfte zuzubereiten. Hier finden Sie einige Rezepte als Anregung:

#### **Kombinierter Gemüsesaft**

- ½ rote Rübe
- 2 Mangold-Blätter
- 3 Karotten
- Bachkresse
- 1 Stange Sellerie

Waschen Sie das Gemüse sorgfältig mit destilliertem oder gefiltertem Wasser. Schneiden Sie das Gemüse und geben Sie es in den Entsafter.

#### **Kombinierter Gemüsesaft #2**

- 2 Karotten
- 2 Tomaten
- 3 Stangen Sellerie
- Zitronensaft

Waschen Sie das Gemüse sorgfältig mit destilliertem oder gefiltertem Wasser. Schneiden Sie das Gemüse mit Ausnahme der Zitrone und

geben Sie es in den Entsafter. Nach dem Entsaften fügen Sie einen Spritzer Zitronensaft hinzu.

#### Apfel-Karotten-Saft

- 1 Karotte
- 2 grüne Äpfel
- Frische Basilikumblätter

Waschen Sie das Gemüse sorgfältig mit destilliertem oder gefiltertem Wasser. Schneiden Sie das Gemüse und geben Sie es in den Entsafter.

#### Gemüse-Karotten-Saft

- Grünkohlblatt
- 4 Karotten
- Löwenzahnblätter
- Frische Minzblätter

Waschen Sie das Gemüse sorgfältig mit destilliertem oder gefiltertem Wasser. Schneiden Sie das Gemüse und geben Sie es in den Entsafter.

#### Wassermelone-Apfel-Saft

- 2 Tassen Wassermelone
- 3 Äpfel
- 1 Limette ohne Schale

Waschen Sie das Obst sorgfältig mit destilliertem oder gefiltertem Wasser. Schneiden Sie es und geben Sie es in den Entsafter.

## Obst-Saft mit grünem Gemüse

- 5 Stiele vom Grünkohl
- 1 Stück Kochsalat
- 2 grüne Äpfel
- 1 Zitrone ohne Schale
- Frische Minze

Waschen Sie alles sorgfältig mit destilliertem oder gefiltertem Wasser. Schneiden Sie es und geben Sie es in den Entsafter.

## Orangen-Kiwi-Saft

- 1 Orange, geschält und portioniert
- 1 Kiwi, geschält
- ½ Mango, geschält und geschnitten

Waschen Sie das Obst sorgfältig mit destilliertem oder gefiltertem Wasser und geben Sie es in den Entsafter. Servieren Sie diesen Saft kalt.

## **Unterbrechen einer Saft-Diät**

Wenn Sie die Saft-Diät beenden, denken Sie daran, nicht sofort feste Nahrung zu essen. Sie sollten langsam wieder damit beginnen, um Verdauungsprobleme zu vermeiden. Beispielsweise können Sie am ersten Tag nach Beendigung der Saft-Diät einige feste Obststücke essen.

Am zweiten Tag fügen Sie nicht stärkehaltiges Gemüse hinzu. Am dritten Tag essen Sie Salat und braunen Reis. Am vierten Tag können Sie einige Eier und Joghurt essen. Am fünften Tag nach der Saft-Diät

können Sie dann Geflügel oder Fisch zu sich nehmen. Am siebenten Tag können Sie zu Ihrem üblichen Essensplan zurückkehren.

## **Kapitel 7**

### **Hautreinigung**

Wenn Sie feststellen, dass Ihre Haut matt und juckend ist, kann es sein, dass Sie eine Entgiftung benötigen, die die Vitalität Ihrer Haut wiederherstellt. Viele Menschen denken gar nicht darüber nach, aber die Haut ist genau genommen das größte Organ im gesamten Körper. Sie beschützt den Körper nicht nur äußerlich, sondern hat auch noch einige andere wichtige gesundheitliche Funktionen.

Eine der wesentlichen Funktionen der Haut ist die Temperaturkontrolle. Die Haut funktioniert ziemlich ähnlich wie ein Thermostat. Wenn der Körper zu warm wird, löst die Haut Schwitzen aus, um die Temperatur wieder runter zu kühlen. Durch Schweißabsonderung werden auch Giftstoffe aus dem Körper befördert.

Im Laufe der Geschichte haben viele Kulturen die Wichtigkeit der Rolle der Haut entdeckt, die sie zum Schutz der körperlichen Gesundheit spielt. Viele Stämme auf der ganzen Welt praktizierten Schwitzbäder als eine Methode, den Körper durch die Aussonderung von Giftstoffen gesund zu erhalten. Selbst heute spielt die Sauna im Zusammenhang mit der Erhaltung der Gesundheit noch eine große Rolle in unserer modernen Kultur.

Einer der Gründe, warum die Haut für die Freisetzung von Giftstoffen so wichtig ist, ist die Tatsache, dass sie durchlässig ist. Das bedeutet,

sie ist fähig, direkt aus der Umgebung Giftstoffe aufzunehmen. Wenn Giftstoffe erst einmal durch die Haut durchgedrungen sind, können sie die Blutversorgung erreichen.

Giftstoffe aus der Haut zu entfernen und die Haut zu beschützen, sowie auch ihre Gesundheit zu gewährleisten, ist von essentieller Bedeutung für unsere gesamte Gesundheit.

Eine der besten Möglichkeiten, dieses Maß an Gesundheit zu erreichen, ist der regelmäßige Saunabesuch. Das ist eine hervorragende Methode, den Körper zu entgiften und Giftstoffe, die eventuell vorhanden sind, einschließlich Schwermetalle, auszusondern.

Wenn Sie die Haut reinigen, ist es unbedingt nötig, ausreichend Wasser zu trinken, damit sie nicht austrocknen. Dies gilt insbesondere dann, wenn Sie eine Schwitzmethode oder die Sauna dazu verwenden.

Neben der Schwitzmethode gibt es noch einige andere, die zur Reinigung der Haut angewendet werden können.

### Bürsten trockener Haut

Die Haut zu bürsten ist eine weitere hervorragende Methode, die Gesundheit Ihrer Haut zu verbessern und ihre Effektivität zur Absonderung von Giftstoffen zu steigern. Das Bürsten trockener Haut entfernt tote Hautschichten, die die Poren verstopfen. Das hilft nicht nur der Haut, sondern auch anderen Körpersystemen, einschließlich dem Lymphsystem. Es kann auch den Blutkreislauf verbessern. Weitere Vorteile des Bürstens trockener Haut bestehen darin:

- Entfernt Cellulite
- Entfernt abgestorbene Hautschichten

- Stärkt das Immunsystem
- Trainiert die Muskulatur
- Strafft die Haut und verhindert vorzeitige Alterung
- Stimuliert Öl produzierende Drüsen
- Verbessert das Nervensystem
- Hilft bei Verstopfung

Sie sollten damit beginnen, Ihre Fußsohlen zu bürsten. Machen Sie feste Striche und bearbeiten Sie jeden Bereich mit mehrmaligem darüber streichen. Arbeiten Sie sich bis zur Fußspitze vor und bürsten Sie dabei aufwärts. Indem Sie immer nach oben bürsten, gehen Sie bis zu Ihren Oberschenkeln. Fahren Sie damit fort und bürsten Sie Ihren gesamten Körper, wobei Sie immer einige Striche für jeden Körperbereich verwenden und immer in einer Aufwärts-Bewegung bürsten.

Vergewissern Sie sich, dass Sie keinen einzigen Körperbereich ausgelassen haben. Ganz besonderes Augenmerk sollten Sie auf den Bereich unter den Armen richten. Wenn Sie den Nacken, den Bauch und die Brust bürsten, kann es sein, dass Sie weniger Druck ausüben müssen, da diese Bereiche empfindlicher sind.

Vermeiden Sie Bereiche Ihres Körpers, die besonders empfindlich sind, oder an denen die Haut gerissen ist. Wenn Sie einen Hautausschlag haben oder an einer Stelle mit giftigem Efeu oder giftiger Eiche in Berührung gekommen sind, sollten Sie die Bürstung entweder verschieben, bis die Stellen verheilt sind, oder sie lassen diese Stellen völlig aus, um zu verhindern, den Hautausschlag noch zu vergrößern.

Nachdem Sie Ihren Körper gebürstet haben, nehmen Sie eine Dusche, um alle eventuell verbliebenen Unreinheiten am Körper zu entfernen. Um das bestmögliche Ergebnis zu erzielen, wiederholen Sie diese Behandlung einmal wöchentlich.

## Kapitel 8

### Entgiftungsdiät für Gewichtsverlust

Während eine Entgiftungsdiät sicherlich eine gute Methode ist, um den gesamten Körper zu reinigen, damit er in einer gesünderen Art funktionieren kann, werden Sie feststellen, dass eine Entgiftungsdiät auch dazu verwendet werden kann, um Gewicht zu verlieren. Viele Menschen haben festgestellt, dass eine Entgiftungsdiät ein guter Weg ist, um eine Diät zur Gewichtsreduktion anzufangen oder über eine Gewichtsschwelle zu kommen.

Aber denken Sie daran, dass eine Entgiftungsdiät zum Zweck der Gewichtsreduktion nicht dazu gedacht ist, sie über einen längeren Zeitraum zu machen. Diese Art der Diät ist hauptsächlich dazu bestimmt, Ihnen zu helfen, in einer relativ kurzen Zeitspanne einige Kilos loszuwerden, was hilfreich sein kann, wenn Sie versuchen, eine Diät zu beginnen, die dazu bestimmt ist, größere Mengen Gewicht zu verlieren.

Diese Art von Diät kann dazu beitragen, Substanzen aus Ihrem Körper auszustoßen, die sich dort möglicherweise aufgebaut haben. Das kann in manchen Fällen zu einem Gewichtsverlust von einigen Kilos führen. Außerdem kann eine Entgiftungsdiät zur Gewichtsabnahme insofern hilfreich sein, dass Sie sich grundsätzlich wohler und gesünder fühlen, wenn Sie diese Diät beendet haben, und das wiederum kann dazu beitragen, dass Sie leichter gesünder ernähren und nicht so viel Lust auf Essen haben.

Die meisten Entgiftungsdiäten beinhalten üblicherweise Auflagen, bestimmte Arten von Gemüse und Obst zu essen. Es gibt sicherlich viele verschiedene Entgiftungsdiäten für Gewichtsabnahme, die zur Verfügung stehen.

### **Die Zitronen-Entgiftungsdiät**

Wie schon gesagt, gibt es verschiedene Arten von Entgiftungsdiäten für Gewichtsverlust, die Sie machen können. Die Zitronen-Diät ist eine der populärsten davon. Sie ist für Gewichtsverlust und Entgiftung des Körpers bekannt. Viele Menschen stellten auch fest, dass sie dazu beiträgt, weniger Verlangen nach Junk Food zu haben.

Diese Diät konzentriert sich darauf, nur Limonade zu trinken. Die Limonade muss entweder aus frischem Limonensaft oder frischem Zitronensaft, Cayenne Pfeffer und Ahornsirup bestehen. Während dieser Diät wird keine feste Nahrung gegessen. Obwohl es einem Fasten ähnelt, ist diese Diät kein echtes Fasten.

Wie lange Sie diese Diät durchführen, variiert. Beachten Sie, dass es nicht ratsam ist, diese Diät längerfristig anzuwenden, auch wenn sie einige Nährstoffe beinhaltet.

Die Zutaten, die Sie benötigen, um den Saft zuzubereiten, sind 2 TL frisch gepresster Zitronen- oder Limonensaft, 2 TL Ahornsirup und eine Prise Cayenne-Pfeffer. Lösen Sie diese Zutaten in einem Glas Wasser auf.

Als Minimum sollten 12 Gläser pro Tag getrunken werden. Jedes Glas Limonade enthält durchschnittlich 100 Kalorien. Wenn Sie 12 Gläser trinken, kommen Sie auf 1200 Kalorien pro Tag.

Zusätzlich sollten Sie auch ausreichend Wasser trinken, um nicht auszutrocknen.

Wenn Sie diese Diät beenden, ist es wichtig, bestimmte Vorsichtsmaßnahmen zu ergreifen, bevor Sie wieder feste Nahrung zu sich nehmen. Idealerweise sollten Sie schrittweise feste Nahrung zu Ihrem Speiseplan hinzufügen. Beispielsweise können Sie damit beginnen, Obstsaft zu trinken und dann zu Suppen überzugehen, später Obst und Gemüse und schließlich können Sie wieder zu normaler Kost zurückkehren.

## **Nebenwirkungen**

Sie sollten auch wissen, dass es bei dieser Diät mögliche Nebenwirkungen gibt und Sie sollten darauf vorbereitet sein. Eine der häufigsten Nebenwirkungen sind Bauchkrämpfe. Sie werden mehrmals am Tag das Bedürfnis haben, auf die Toilette zu gehen. Das tritt auf, wenn der Körper Giftstoffe ausscheidet. Das kann auch zu Schwächegefühl, Bewusstlosigkeit und Erbrechen führen. Andere Nebenwirkungen dieser Diät können Reizbarkeit und Kopfschmerzen sein.

Sie sollten auch wissen, dass Sie diese Diät nicht machen sollten, wenn Sie ernsthafte gesundheitliche Probleme haben. Es ist immer ratsam, vor Beginn einer Entgiftungsdiät den Arzt aufzusuchen.

## **Kapitel 9**

Andere Entgiftungsmethoden

### **Fuß-Entgiftungspads**

Eine der neuesten Arten der Entgiftung, die heute verfügbar sind, bestehen nicht darin, bestimmten Diät-Richtlinien zu folgen, sondern man verwendet Entgiftungspads auf den Fußsohlen, um so dem Körper die Giftstoffe zu entziehen.

Diese Pads sind üblicherweise mit einer Vielfalt an verschiedenen Kräutern gefüllt, die dafür bekannt sind, unserem Körper Giftstoffe zu entziehen. Die Pads werden mit selbstklebenden Streifen an den Füßen befestigt. Der Zweck der Kräuter ist es, die kleinen Blutgefäße in den Füßen zu erweitern und auf den Fußsohlen Hitze zu erzeugen, um einen Effekt zu erzielen, der dem Schwitzen ähnelt. Das entfernt zellularen Abfall aus unserem Körper.

Die meisten Entgiftungspads für Füße enthalten eine Vielzahl an Kräutern und Mineralien, am häufigsten Turmalin, die dafür bekannt sind, Schadstoffe wie Nikotin, Schwermetalle etc. aus unserem Körper zu entfernen.

Entgiftungspads für die Füße wurden von zwei Wissenschaftlern aus Japan entwickelt, die daran interessiert waren, herauszufinden, warum genaue bestimmte Pflanzen in der Lage sind, in einer Erde zu überleben, die einen hohen toxischen Grad aufweisen. Diese Wissenschaftler entdeckten, dass bestimmte Mineralien und Extrakte in den Pflanzen die Fähigkeit besitzen, giftige Materialien nicht nur zu identifizieren, sondern sie auch zu isolieren.

In den darauf folgenden zwei Jahrzehnten wurden umfangreiche Tests und Forschungen angestellt, die schließlich zur Entwicklung der uns heute bekannten Entgiftungspads für Füße führten. Nachdem sie in Asien populär wurden, gewinnen sie heute auch an Beliebtheit in der ganzen Welt.

Fuß-Entgiftungspads werden – einer alten orientalischen Tradition folgend – auf den Fußsohlen aufgelegt. Entsprechend dieser Tradition sind die Füße genau genommen ein bedeutsames Zentrum des gesamten Körpers und reflektieren Reflexe in den gesamten Körper. In diesen antiken Traditionen glaubte man, dass die Fußsohlen an bestimmte Körperteile Reflexe senden und mit ihnen

korrespondieren. Fußreflexzonen ermöglichen den Zugang zu praktisch jedem körpereigenen System, indem man einfach auf verschiedene Teile der Füße Druck ausübt. Wenn man die Fuß-Pads auflegt, wird der damit zusammenhängende Körperteil ebenfalls stimuliert.

Eine Fußmassage hilft dem gesamten Körper, sich zu entspannen. Der Grund dafür liegt darin, dass es tausende Nervenimpulse gibt, die über die Füße zugänglich sind. Folglich machen Fuß-Entgiftungspads es möglich, bestimmte Körperpartien zu stimulieren und schädliche Giftstoffe aus dem Körper zu entfernen.

### **Wie verwendet man Fuß-Entgiftungspads**

Die Fuß-Entgiftungspads werden in der Nacht auf den Fußsohlen befestigt, damit sie ihre Arbeit tun können, während man schläft. Am Morgen werden sie von den Füßen entfernt und sollten, als Beweis dafür, dass tatsächlich Giftstoffe abgesondert wurden, verfärbt sein.

Grundsätzlich werden die Fuß-Entgiftungspads über mehrere Nächte in Folge verwendet, auch wenn die Pads immer weniger verfärbt sind, da immer weniger Giftstoffe im Körper zurückgeblieben sind, die noch entfernt werden müssen.

### **Entgiftungsbad**

Eine weitere beliebte Entgiftungsmethode ist das Entgiftungsbad. Diese Methode wurde über viele Jahrzehnte in vielen Kulturen angewendet. Tatsächlich wurde es in vielen Kulturen nicht nur als Bad betrachtet, sondern auch als ein Ritual zur Reinigung. Sowohl die Römer als auch die Hebräer haben in der Geschichte diese Methode verwendet, um ihr körperliches und auch ihr geistiges Wohlbefinden zu steigern.

Die ausgedehnten Badelandschaften, von denen man heute weiß, dass sie im Römischen Reich existierten, integrierten solche Entgiftungsbäder-Methoden und verwendeten eine Vielzahl von ätherischen Ölen und Pflanzenextrakten. Viele dieser Methoden werden heute in den teuersten und exklusivsten Spa's und Resort's angeboten.

Die Kombination des Badens in Wasser mit dem Verwenden von speziellen Ölen und Extrakten ist für eine Vielzahl von Vorteilen bekannt, nämlich folgende:

- Entspannung des Körpers
- Reinigung der Haut
- Verbesserung des Blutkreislaufes
- Vergrößerung der Poren für die Ausscheidung von Giftstoffen

Eine der bekanntesten und häufigsten Arten von Entgiftungsbädern benutzt Ton. Natürlicher Ton enthält zahlreiche ätherische Mineralstoffe, die dem Körper viele Vorteile bringen.

Natürlicher Ton wird aus vulkanischer Asche, Mineralien und Felsen an der Erdoberfläche abgeleitet, wenn diese über einen extrem langen Zeitraum Wasser, Druck und hoher Hitze ausgesetzt werden. Der natürliche Einfluss von Wasser über Millionen von Jahren versorgt Ton mit einer negativen Ionen-Ladung, was es dem Ton ermöglicht, Giftstoffe zu sammeln und sie dem Körper zu entziehen. Das funktioniert ziemlich auf dieselbe Art wie die speziellen Mineralien in den Fuß-Entgiftungspads. Wenn man Ton in einem Bad verwendet, kann diese Methode zahlreiche Arten von Giftstoffen dem Körper entziehen, wie zB Parasiten, Krankheitserreger und

Bakterien. Diese negativen Ionen ermöglichen es auch, dem Körper andere Giftstoffe wie beispielsweise Schwermetalle zu entziehen.

Verschiedenste Tonarten werden häufig in den speziellen Anwendungen benutzt, die in vielen Resorts und Spa's angeboten werden; diese schließen auch Bentonite, Montmorillonit und Illite ein. Diese Arten von Ton werden in den exklusivsten Spa's der Welt benutzt, aber gewöhnlich bekommt man sie auch in Reformhäusern, sodass Sie sie auch zu Hause verwenden können.

Um mit Ihrem Entgiftungsbad zu beginnen, geben Sie einige Tassen Ton in Ihr Badewasser. Die Stärke des Entgiftungsbades kann durch Zugabe von weiterem Ton verstärkt werden. Die grundsätzliche Richtlinie liegt bei ca. 10 Tassen, aber wenn Sie eine stärkere Wirkung wollen, können sie bis zu 12 Tassen Ton verwenden. Sie können das Bad auch leichter machen und es öfter anwenden, indem sie die Menge des Tons auf 1-2 Tassen reduzieren.

Steigen Sie ins warme Wasser, lehnen Sie sich zurück und entspannen Sie für eine halbe Stunde. Danach duschen Sie sich ab, um den Ton von Ihrer Haut zu entfernen. Sie können den Ton aus Ihrer Badewanne heraus schöpfen, damit er nicht in den Abfluss oder in die Rohre gelangt.

Wundern Sie sich nicht, wenn der Ton seine Farbe verändert hat. Es ist nicht ungewöhnlich, wenn er sich von einem grünlichen Grau in Schwarz verändert. Das ist nur der Nachweis für die Giftstoffe, die Ihrem Körper entzogen wurden. Es ist ein Zeichen dafür, dass Ihr Entgiftungsbad gewirkt hat.

## **Sennes-Tee**

Sennes-Tee wird in manchen Gegenden der Welt als Entgiftungsmittel und als Abführmittel verwendet. Die Hülse und die

Blätter der Pflanze werden dazu benutzt, wobei beide Anthraquinone enthalten, das als Abführmittel wirkt.

Sennes findet man üblicherweise in Tabletten- und Kapselform oder als getrocknete Wurzel und als flüssiges Extrakt. Üblicherweise kommt es zwischen 6-12 Stunden nach der Einnahme von Sennes zu einer Darmbewegung.

Dieser Tee sollte nicht länger als 1 Woche getrunken werden. Kinder, Schwangere oder stillende Mütter sollten diesen Tee nicht trinken. Sennes ist auch nicht geeignet für Personen, die an hydropischer Herzdekompensation, Herzkrankheiten, Blutgefäßkrankheiten, eitriger Dickdarmentzündung, Divertikulose, Morbus Crohn, ernster Blutarmut oder ernsten Hämorrhoiden leiden, oder die kürzlich eine Operation hatten. Sennes ist auch dafür bekannt, Calciumkanalblocker Medikamente zu beeinflussen und sollte daher von Personen, die solche Medikamente einnehmen, sorgfältig vermieden werden.

Die Nebenwirkungen von Sennes beinhalten verfärbten Urin, Krämpfe, Übelkeit und Verlust von Körperflüssigkeit. Sollte blutiger Durchfall auftreten, sollte ärztliche Hilfe gesucht werden.

### **Rezept für eine Entgiftungssuppe**

Manche Leute stellten auch fest, dass ein relativ einfaches Rezept für eine Suppe ebenfalls helfen kann, den Körper zu entgiften. Eine Entgiftungssuppe ist ein einfacher Weg, den Körper zu entgiften, denn sie enthält Gemüse und Obst und Sie können so viel oder so wenig davon essen, wie Sie möchten. Sie kann auch zur Unterstützung von Gewichtsabnahme verwendet werden, indem man reguläre Mahlzeiten dadurch ersetzt.

Beachten Sie bitte, dass die anderen Mahlzeiten recht leicht und gesund sein sollten, wenn Sie Ihre regulären Mahlzeiten durch eine Entgiftungssuppe ersetzen wollen. Die anderen Mahlzeiten sollten aus Lebensmitteln wie zB Eiern, frischen Früchten, frischem Gemüse, ungebleichte Pasta etc. bestehen. Um das beste Ergebnis zu erzielen, sollten Sie schweres Essen wie beispielsweise Frittiertes vermeiden.

Zutaten:

- 4 Liter gefiltertes Wasser
- 1 geschnittener Kohlkopf
- ¼ kg grüne Bohnen
- 2 Dosen gewürfelte Tomaten
- 3 gehackte Karotten
- 2 mittelscharfe, gehackte Paprikaschoten
- 3 Stangen gehackte Sellerie
- 1 große, gehackte Zwiebel

Zuerst legen Sie den Kohl ins Wasser und kochen Sie ihn für eine Stunde. Als nächstes fügen Sie das restliche Gemüse, ohne Tomaten und Paprika, hinzu. Kochen Sie die Suppe für 30 Minuten. Zum Schluss fügen Sie die Tomaten und Paprika hinzu und kochen Sie die Suppe für weitere 30 Minuten.

Fügen Sie keinerlei Gewürze hinzu. Die Suppe mag nicht so geschmackvoll sein wie andere, aber Sie enthält alles, was Sie für eine gute Reinigung benötigen. Außerdem ist es ein Diätrezept mit wenig Kalorien.

## **Rezept für eine Kohlsuppe zur Entgiftung**

Eine weitere Suppe, die häufig zur Entgiftung des Körpers und für Gewichtsabnahme verwendet wird, ist die Kohlsuppe. Diese Suppe enthält eine Fülle an Gemüse und Kräutern.

Zutaten:

- Olivenöl-Spray
- 2 gehackte Zwiebel
- 1 geschnittener Kohlkopf
- 1 Dose gewürfelte Tomaten
- 2 Tassen Gemüsebrühe
- 3 Stangen gehackte Sellerie
- 2 Tassen Gemüsesaft
- ¼ kg grüne Bohnen
- 4 gehackte Karotten
- Balsamico Essig
- Salz
- Pfeffer
- Basilikum
- Rosmarin
- Thymian

Um die Suppe zuzubereiten, sprühen Sie den Topf mit dem Olivenöl ein, damit nichts kleben bleibt. Danach erhitzen Sie den Topf und

braten Sie die Zwiebel kurz an. Danach fügen Sie die übrigen Zutaten hinzu. Schmecken Sie die Suppe mit den Gewürzen und Kräutern ab. Kochen Sie die Suppe auf und lassen Sie sie anschließend solange kochen, bis das Gemüse gar ist.

Mit diesem Rezept kann jeder soviel davon essen, wie er oder sie mag. Während der Entgiftung sind keine alkoholischen oder kohlesäurehaltigen Getränke sowie Brot erlaubt.

Während dieser Entgiftungsdiät müssen Sie reichlich Wasser trinken. Herkömmlicherweise ist es Ihnen am ersten Tag dieser Diät auch erlaubt, so viel Obst zu essen, wie Sie mögen, mit Ausnahme von Bananen. Am zweiten Tag können Sie unbegrenzt Suppe und Obst (mit Ausnahme von Bananen) gemeinsam mit gekochtem oder rohem Gemüse essen.

Am dritten Tag können Sie die Suppe und Obst und Gemüse essen. Am vierten Tag der Diät können Sie unbegrenzt Magermilch mit bis zu 6 Bananen zu sich nehmen. Am fünften Tag essen Sie unbegrenzte Mengen der Suppe zusammen mit irgendeiner Art von Proteinen mit niedrigem Fettgehalt, wie zB. Huhn oder Gemüse. Am sechsten Tag essen Sie unbegrenzt Suppe und unbegrenzt Proteine mit niedrigem Fettgehalt. Am letzten Tag der Diät beenden Sie diese mit Suppe und braunem Reis zusammen mit Gemüse und Obstsaft.

Bedenken Sie, dass diese Diät nicht zur längeren Anwendung geeignet ist. Sie ist ausschließlich dazu gedacht, eine Entgiftung vorzunehmen oder als kurzfristiger Start einer Gewichtsreduktion.

### **Brokkoli-Entgiftungssuppe**

Dieses Rezept ist nicht nur köstlich, sondern es versorgt den Körper auch mit zahlreichen Elementen, die für eine Entgiftung gut sind.

Zutaten:

- 6 Brokkoli
- ½ Avocado
- 1 Tasse Spinat
- 1 Stange Sellerie
- ½ roter Zwiebel
- Ein kleines Stück Ingwerwurzel
- Pfeffer nach Geschmack
- Knoblauch nach Geschmack

Dämpfen Sie zuerst den Brokkoli für etwa 5 Minuten. Geben Sie den Brokkoli zusammen mit den übrigen Zutaten in einen Mixer und fügen Sie die Gewürze hinzu. Wenn alles cremig gerührt ist, ist die Suppe fertig zum Verzehr.

Beachten Sie, dass dies eine ungekochte Suppe ist, das bedeutet, man muss sie vor dem Verzehr nicht kochen.

### **Karotten-Entgiftungssuppe**

- 3 Tassen Karottensaft, vorzugsweise frischer Saft
- 1 gelbe Zwiebel
- 1 geschälte Avocado
- Frisches, gehacktes Basilikum
- 1 Tomate
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 Prise Kreuzkümmel

Beginnen Sie damit, das Basilikum und den Zwiebel zu hacken. Geben Sie den Karottensaft und die Avocado in den Mixer und pürieren Sie die Zutaten, bis sie sämig sind. Danach geben Sie den Zitronensaft, die Tomaten und den Kreuzkümmel dazu.

### **Petersilie-Spinat-Entgiftungssuppe**

- Einige Zweige frische Petersilie
- 4 kg frischen, gehackten Spinat
- 1 TL Olivenöl
- 1 gehackte Zwiebel
- 2 gehackte Knoblauchzehen
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 2 Tassen Gemüsefonds
- Salz nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack

Beginnen Sie damit, den Zwiebel im Olivenöl anzubraten. Achten Sie darauf, dass er nicht verbrennt. Fügen Sie den Knoblauch hinzu und braten Sie beides, bis es weich ist. Danach fügen Sie den Spinat und die Petersilie hinzu. Kochen Sie es zusammen und geben Sie anschließend den Gemüsefonds dazu. Das Ganze kochen Sie dann für 10 Minuten.

Anschließend fügen Sie den Zitronensaft hinzu. Nehmen Sie den Topf vom Herd und mixen Sie die Suppe. Würzen Sie sie und erhitzen Sie sie noch einmal. Als Garnitur können Sie gehackte Petersilie darüber streuen.

## Zusammenfassung

Wie Sie sehen, gibt es viele verschiedene Möglichkeiten, eine Entgiftung vorzunehmen. Eine Entgiftungsdiät ist für eine Vielzahl verschiedener Zwecke geeignet, von der Reinigung einzelner Körperteile bis zur Gewichtsabnahme.

Eine Entgiftungsdiät ist zwar nicht dazu bestimmt, sie über einen längeren Zeitraum zu machen, aber sie ist gut dazu geeignet, verschiedene Körperteile zu reinigen, damit Sie sich an einer verbesserten Gesundheit erfreuen können und möglicherweise auch etwas Gewicht verlieren.

Alles Gute für Ihren Start, Ihr System durch eine Entgiftung zu reinigen und eine verbesserte Gesundheit zu genießen!



[Das nächste Entgiften und Fasten findet schon bald statt](#)

[Hier ist der erste deutsche Online-Fastenkurs, hol Dir das erste Webinar kostenlos und informiere Dich über den fantastischen Nutzen – auch für Deinen Kinderwunsch \(hier klicken\)](#)