



GANZHEITLICH ENTGIFTEN

- DER GUIDE -

**FÜR INNERE UND
ÄUSSERE ENTGIFTUNG**



Timing des Essens

Es ist nicht egal **WANN** und **WIE OFT**
Du isst!

Ein hartnäckiger Mythos besagt, dass man unbedingt frühstücken muss. Ein anderer, dass viele kleine Mahlzeiten gesund sind. Auch zum Fasten gibt es unterschiedliche Meinungen, manche Menschen halten längeres Fasten für schädlich oder unmöglich, andere glauben an eine Wunderkur.

Insgesamt gesehen wimmelt es von Vorurteilen und Halbwahrheiten.

Ich möchte Dir im Folgenden einige Hinweise geben, die auf meinen Erfahrungen beruhen und hilfreich für eine gesunde Haut und allgemeines Wohlbefinden sind.

Im Anschluss findest Du Auszüge aus Interviews meines Haut-Kongresses, die sich ebenfalls mit diesen Themen beschäftigen.

- Es ist heilsam, die Essenszeit auf eine gewisse Zeitspanne am Tag zu begrenzen, z.B. von 8 bis 18 Uhr. Wenn man in der restlichen Zeit keine Speisen zu sich nimmt, entspricht das dem sogenannten Intervallfasten. Der Körper kann zur Ruhe kommen und seine Selbstreinigungsphase starten.
- Vermeide viele kleine Zwischenmahlzeiten und das ständige Snacken zwischendurch. Damit gibst Du dem Blutzucker die Chance, auf niedrige Werte abzusinken und dort auch eine Weile zu bleiben. Damit schützt Du Deine Haut vor Verzuckerung.
- Auch wenn es schwerfällt, es sollte Dein Ziel sein, maximal drei gesunde Mahlzeiten am Tag einzunehmen. Wenn Du unter Hautproblemen leidest ist es noch besser, Dich auf zwei vollwertige Mahlzeiten zu beschränken.
- Wenn Du morgens nach dem Aufstehen keinen Hunger verspürst, brauchst Du nicht zwinghaft ein Frühstück in Dich hineinstopfen. Tatsächlich kann das eine Möglichkeit sein, die nächtliche Fastenphase noch etwas zu strecken.
- Es erweist sich insgesamt als günstig, die Mehrzahl der Kalorien eher in der ersten Tageshälfte zu sich zu nehmen.
- Auch Kohlenhydrate verarbeitet der Körper besser am Vormittag als abends, weil die Insulinempfindlichkeit höher ist. Im Laufe des Tages wird der Körper zunehmend insulinresistent und das kann zu Schäden auf der Haut führen, wie ich an vorheriger Stelle im Guide erklärt habe.
- Vermeide eine Riesenspeise am Abend und nimm die letzte Mahlzeit spätestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen ein.
- Heilfasten über mehrere Tage ist nicht schädlich, sondern eine gute Intervention, den Selbstreinigungsprozess (Autophagie) unserer Körperzellen anzuwerfen. Besonders, wenn man unter Hautproblemen leidet, kann es zur Entgiftung beitragen. Weiterhin kann der Körper anschließend auf neue, gesunde Nahrungsmittel programmiert werden und eine Ernährungsumstellung fällt leichter.

Sinn und Nutzen des Fastens

Impressionen aus dem
HautKongress

„Heilfasten bringt Entlastung für die Haut“

Aus einem Interview mit Dr. Lulit Wunder

“Der Körper trägt ein Reinigungsprogramm in sich - beim Fasten fährt der Körper dieses Programm hoch.”

“In unserer Wohlstandsgesellschaft haben wir keine natürlichen Fastenzeiten - wir müssen den RESET-Knopf bewusst drücken, um den Körper gesund zu erhalten.”

Wozu eine Heilfastenkur

Eine Heilfastenkur hilft bei allen Beschwerden, die mit Ernährung und Stoffwechselfvorgängen zusammenhängen. Heilfasten bringt Entlastung für die Haut - sie kann durchatmen und ihre Funktionen besser ausführen.

Wenn die Kalorienzufuhr bewusst reduziert wird, holt sich der Körper die Energie von den Speichern. Außerdem kann der Verdauungstrakt regenerieren. Die Haut wird generell entlastet.

Nach 2-3 Tagen hat man keinen Hunger mehr.

Wenn der Körper sauber ist, hat man wieder natürliche Instinkte für eine gesunde Nahrung. Auch mehr Genuss stellt sich ein.

Tipp: Fasten dient vor einer Ernährungsumstellung zum Abbau der Altlasten.

Die “Wunderleicht-Methode”

Sie ist aus Erfahrungen entstanden - sie hat das Ziel, das Fasten zu optimieren und Fasten-Krisen einzudämmen.

Diese Kur enthält Informations-Webinare, Unterlagen und die Möglichkeit, Fragen zu stellen. Mittels Workshops wird mit uns in der Gruppe gefastet. Es besteht ein direkter Kontakt über eine WhatsApp-Gruppe. Die Betreuung läuft in der Online-Variante zwei Wochen lang.

Wir arbeiten mit einer Saftfasten-Methode - frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte, Brühen und Tees kann man zu sich nehmen. Die Arbeitsfähigkeit ist gegeben.

Ablauf der Kur

Die ersten beiden Fastentage sind am Wochenende, am Montag kann man dann dem normalen Alltag nachgehen. Müdigkeit und Schwäche treten nicht auf.

Erfahrungen besagen, dass man während des Fastens besser und intensiver arbeiten kann. Fastenkrisen treten kaum auf.

Tipp: Hauterkrankungen - egal welcher Art - bessern sich mit dem Fasten.

“Fasten bringt eine tiefgründige Reinigung aller Gewebe. Die Haut spiegelt uns, man kann erkennen, dass innen etwas nicht in Ordnung ist. Heilfasten ist ein massives Werkzeug, es kann die Haut entlasten, dass sie nichts mehr aufzeigen muss.”

“Es sind häufig nur kleine Veränderungen, die bereits Großes für die Hautgesundheit bewirken.”

„Durch Fasten verbessert sich das Hautbild drastisch – schon in einer Woche.“

Aus einem Interview mit Nicole Lange

“Ich bin eigentlich Krankenschwester, hatte Schichtdienste, nahm schlechtes Essen zu mir, schlief wenig. Insgesamt war das ein ungesunder Lifestyle, den ich einige Jahre lang praktizierte. Ich bekam Hautprobleme, mein Körper veränderte sich unproportional, ich war immer müde und energielos. Morgens bin ich nicht aus dem Bett gekommen und nach kurzer Zeit total kaputt gewesen. An der Stelle kam ich zu der Erkenntnis, dass das nicht mein Leben sein kann. Zu dieser Zeit bekam ich auch Hashimoto - eine Autoimmunerkrankung. Mir wurde klar, dass irgendetwas aus der Balance ist. Die Schulmedizin teilte mir mit, dass ich ab jetzt jeden Tag Medikamente nehmen muss - das wäre einfach so. Und ich war erst Anfang 20.

Ich entschied mich, mit meiner Freundin zu fasten. Diese war immer krass aktiv, hatte eine blendende Haut, sah tip top aus. Diese Fastenkur hat mein Leben verändert. In der Folgezeit habe ich weitere positive Aspekte in mein Leben integriert - Bewegung, ausreichenden Schlaf - viele weitere gesunde Grundbausteine. Meine Haut sah wieder gut aus und ich war total energiegeladen.

Ich erkannte, dass die Schulmedizin ihre Grenzen hat und begann eine Ausbildung zum Heilpraktiker. Das regelmäßige Fasten behielt ich bei.”

“Das Fasten ist ein powervolles Werkzeug. Es ist günstig, einfach, natürlich und bringt eine große Veränderung. Zum einen der Reset, Du hältst inne, machst Pause, steigst aus dem Alltag aus, kannst schauen, was für Dich wesentlich ist, kommst Dir nahe, erreichst ein anderes Selbstvertrauen für Deinen Körper, weil du nicht tausend Sachen in dich hineinwirfst, die Dich beeinflussen. Das alles merkt man nur, wenn man mal verzichtet.

Motivation für Veränderungen

Fasten motiviert, eine Veränderung anzugehen. Man spürt, was im Körper vor sich geht und nimmt Trigger heraus, die die Haut beeinflussen. Dabei wird spürbar, was vielleicht nicht guttut. Es ergeben sich Möglichkeiten, neue Dinge auszuprobieren und Entspannungsphasen einzulegen - z.B. durch Meditation.

Haut und Giftstoffe

Durch die Haut stehst du immer im Zusammenhang zu Keimen und Giftstoffen, alles kann über die Haut in den Körper eindringen. Von innen werden Giftstoffe über einen durchlässigen Darm aufgenommen. Am Ende werden sie wieder über die Haut ausgeschieden.

“Wenn wir den Körper dauerhaft überlasten, kommt er irgendwann nicht mehr hinterher. Wir müssen ihm die Chance geben, sich zu regenerieren.”

Zwei Programme

Wir haben zwei Programme - "essen und speichern" - und "fasten - nichts essen und entgiften". Wenn wir dauerhaft im Essen- und Speichern-Modus sind, kippt das System. Im Fasten-Modus wird der Glykogenspeicher geleert - dann geht der Körper zur Fettverbrennung über.

Tipp: Bei Hautproblemen ist Fasten ein guter erster Schritt.

Methoden des Fastens

Innerhalb des Heilfastens gibt es verschiedene Methoden. Ich empfehle einen sanften Einstieg mit Smoothies. Nach und nach wird dann mehr herausgenommen - dabei verändert sich das Körpergefühl und das Fasten fällt leichter. Man sollte seine individuelle Methode finden. Auch die Jahreszeit ist entscheidend. Im Sommer eignen sich Säfte, im Herbst eher warme Brühen.

Intermittierendes Fasten

Auch hier gibt es mehrere Möglichkeiten - z.B. an einem Tag essen, am anderen Tag nicht essen. Oder 16 Stunden fasten, 8 Stunden essen. Man kann auch mit 12 Stunden fasten beginnen - man sollte ausprobieren, was sich gut anfühlt.

Evolutionäres Programm

Das Intervall-Fasten entspricht eigentlich unserem evolutionären Programm. Man hat viel mehr Energie ohne Frühstück, denn der Körper greift auf eigene Ressourcen zurück.

"Unser aktueller Lifestyle muss andere Maßnahmen finden, um den Körper zu entlasten."

Tipp: Von heute auf morgen nichts essen, funktioniert nicht.

Heilkrise

Bei Hautbeschwerden kann es zu einer Heilkrise kommen, dabei verschlimmern sich die Beschwerden vorerst.

Risiken

Kinder, Schwangere, Stillende, Menschen mit Essproblemen oder Depressionen sollten nicht fasten. Auch bei Medikamenteneinnahme muss man vorsichtig sein - das Fasten unbedingt vorher mit einem Arzt abklären. Bei psychischen Problemen empfiehlt es sich, beim Fasten in Betreuung zu gehen.

Heilfastenkur

Eine Kur besteht aus Entlastungs-, Fasten- und Aufbau-Tagen.

Vorbereitungsphase

Eine gute Vorbereitungs- auch mental - ist wichtig. Dazu gehört auch, sich unbedingt eine Anleitung zu besorgen.

In der Vorbereitungsphase Getreide, Zucker, Milchprodukte und tierische Produkte weglassen - so natürlich wie möglich essen, damit der Körper die Veränderung bemerkt. Auch auf Kaffee verzichten. Vor Beginn des Fastens den Körper ausleiten und Darm reinigen.

Fastentage

Während des Fastens unter 500 Kalorien bleiben. Tägliche Einläufe sind wichtig. Hautbürstungen als Unterstützung für die Haut sind günstig. Fastentee trinken, damit die Niere entlastet wird. Bewegung ist gut für die Lunge, damit Gifte abgeatmet werden.

Aufbautage

An den Aufbautagen mit wenig Nahrung beginnen, Lebensmittel nach und nach wieder einführen und Hautreaktionen beobachten.

Tipp: Ich biete auf meiner Website einen kostenlosen Einsteiger-Kurs an.

“Zur Motivation könnte man sich überlegen, was man riskiert, wenn man nicht fastet und was man gewinnt, wenn man fastet.”

“Das Fasten bringt viel Energie.”

“Das Hautbild verbessert sich drastisch - schon in einer Woche.”

“Man übernimmt Eigenverantwortung für Körper und Gesundheit. Man geht gestärkt daraus hervor, das wirkt sich auf Selbstachtung und Selbstwertgefühl positiv aus.”

TRIFF BEWUSSTE ENTSCHEI- DUNGEN

KEINE PANIK, WENN ES MAL
NICHT SO LÄUFT!

DETOX DRINKS

EINFACHE UND LECKERE DETOX DRINKS ZUM
SELBERMACHEN – HILF DEINEM KÖRPER BEI DER
ENTGIFTUNG

Detox ist die Abkürzung für den englischen Begriff Detoxification, was so viel wie Entgiftung bedeutet. Entgiftung ist für den menschlichen Körper überlebensnotwendig. Entgiftung kann überall stattfinden, z.B. in der Darmschleimhaut und im Blut. Die Hauptarbeit aber findet in unserem größten Entgiftungsorgan - der Leber - statt.

Bei fortbestehender erhöhter Darmdurchlässigkeit beginnen Deine Leber und die umgebenden Fettdepots wie ein Schwamm zu reagieren. Sie saugen einige der unerwünschten Eindringlinge auf. Dies führt zu erheblichen Entzündungsreaktionen und zu Fettablagerungen in der Leber und dem umgebenden Fettgewebe. Eigentlich müsste die Leber entgiften. Aufgrund unzureichender Kapazitäten kommt sie aber irgendwann nicht mehr hinterher. Sie lagert die Giftstoffe in Fettzellen ab. Giftstoffe lieben Fett. Und Giftstoffe, die nicht mehr über die Ausscheidungsorgane entsorgt werden, suchen sich irgendwann einen anderen Weg - u.a. die Haut. Und dann haben wir sie - die hartnäckigen Hautprobleme.

Das Ziel von Detox-Getränken ist es, Schadstoffe in harmlose und wasserlösliche Substanzen zu verwandeln, die daraufhin leicht über die Nieren mit dem Urin ausgeleitet werden können. Verschiedene Zutaten in Detox-Getränken erhöhen die Wasserlöslichkeit der Gifte. Das wollen wir erreichen. Dazu möchte ich Dir hier einige Hinweise geben. Es geht also um die Zubereitung von Detox-Tees, Tonics und Wasser. Wie Du sie ganz einfach zu Hause selbst herstellen kannst.

Getränkekonsum und Trinkverhalten

Bevor ich zu den entgiftenden Getränken komme, ein paar Worte zu Getränkekonsument und Trinkverhalten allgemein. Was ist in diesem Zusammenhang ausschlaggebend, um ein schönes, reines Hautbild zu erreichen?

Natürlich solltest Du auf alle verarbeiteten Getränke - Limonaden, Säfte, Cola und ähnliche Produkte verzichten. Diese Regel ist darauf ausgerichtet, den Zuckerkonsum zu reduzieren und Giftstoffansammlungen zu vermeiden. Und verzichte möglichst vollständig auf Alkohol, auf jeden Fall in der Anfangsphase, wenn Du noch unter starken Hautproblemen leidest.

Das beste und wichtigste Getränk ist Wasser. Wähle möglichst stilles Wasser, denn Kohlensäure ist auch eine Säure. Sollte Dir stilles Wasser zu lasch erscheinen, gib geschnittenes Obst hinein. Gut eignen sich Orangen, Ingwer oder Zitronen, aber auch die Sternfrucht. Das sieht auch schön und gesund aus - das Auge isst und trinkt bekanntlich mit.

Wie viel Wasser musst Du trinken? Einen Richtwert für die empfohlene Menge des täglichen Wasserbedarfs kann man mit der folgenden vereinfachten Formel berechnen. Dein Körpergewicht multipliziert mit dem Faktor 0,03 ergibt Deinen Bedarf an Flüssigkeit in Litern. Bei einem Körpergewicht von 70 Kilogramm würden sich beispielsweise zwei Liter notwendige Flüssigkeitszufuhr ergeben. Also berechne Deinen persönlichen Bedarf, es ist gut, wenn man den eigenen Richtwert dafür immer im Hinterkopf hat.

Detox-Getränke

Seit Jahrhunderten ist Tee das beliebteste Getränk der Welt. Der Fachhandel bietet jede Menge Zubehör für die Teezubereitung an. Aber eigentlich brauchst Du für dieses schlichte Getränk nur wenige Küchenhelfer. Da haben wir sicherlich alle ein Teeei, ein Teesieb oder

Teefilter. Für unsere selbst hergestellten Tees solltest Du Folgendes beachten: Die Pflanzenteile müssen sich im Wasser ausdehnen können, um ihr Aroma und ihre Wirkung voll entfalten zu können. Ein Teebeutel bietet dafür nicht genug Platz. Verwende besser einen geräumige Aufbrühhilfe, z.B. eine schöne Teekanne oder auch einen Topf und übergieße die Zutaten dort mit heißem Wasser. Nach dem Ziehen dann einfach den Tee durch ein Sieb abgießen. Wurzeln und Samen solltest vor dem Aufbrühen leicht zerdrücken, damit sie ihre ätherischen Öle freisetzen. Nach dem Übergießen ist es auch günstig, das Gefäß abzudecken. Außerdem ist es ratsam, die Zutaten für ein bis zwei weitere Aufgüsse zu verwenden. Noch ein Tipp - kaufe fertigen Tee am besten lose.

Wie ist das mit täglichem Genuss? Eine Zubereitung aus einer bestimmten Pflanze oder Mischung solltest Du höchstens 10 Tage lang trinken. Danach legst Du am besten eine Pause von 3-4 Tagen ein, sonst sammeln sich die Inhaltsstoffe unter Umständen im Körper an. Wechsle stattdessen lieber öfter mal die Sorte und genieße jede maßvoll.

Neben Tees gebe ich Dir auch Rezepte für Tonics. Die Tonics werden wie Tees zubereitet, sind aber konzentrierter. Trinke diese Zubereitungen am besten in kleinen Portionen über den Tag verteilt. Das dritte sind Detox-Drinks, also Detox-Wasser: Bei ihrer Zubereitung setzt Du die Pflanzenteile mit kaltem Wasser an und lässt sie über Nacht im Kühlschrank ziehen.

Rezepte für Detox-Getränke

Jeweils für eine Person

(1) Tees aus getrockneten Kräutern

Jungbrunnen mit Vanille - fördert die Verdauung, beruhigend, reinigt die Leber

1 TL oder 1 Beutel weißer Tee

1 TL Vanilleextrakt oder Mark von 1/2 Vanilleschote

1/4 TL gemahlener Zimt

Zutaten mit 225 ml kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Abgießen, umrühren und in kleinen Schlucken genießen.

Ingwer & Zitrone - beruhigend, entzündungshemmend

60 g Ingwer, geschält und in dünne Scheiben geschnitten

1 Streifen (5 cm) Zitronenschale

1/2 EL Zitronensaft

1/4 TL Cayennepfeffer

Die Ingwerscheiben mit 225 ml kochendem Wasser übergießen und mit einem Löffelrücken andrücken. Zitronenschale und -saft und nach Belieben Cayennepfeffer einrühren und 5 Minuten ziehen lassen. Abgießen und in kleinen Schlucken trinken.

Kamille und Piment - beruhigend, entzündungshemmend, entspannend

1 TL getrocknete Kamillenblüten

1 TL getrocknete Melisse

3 Pimentkörner, leicht zerstoßen

Kamillenblüten, Melisse und Piment mit 225 ml kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Dann abgießen. In kleinen Schlucken genießen.

Brennnessel & Orange - stärkt das Immunsystem, gut für die Haut, stärkt das Nervensystem

1 TL oder 1 Teebeutel getrocknete Brennnesselblätter

1 Streifen (5 cm) Orangenschale

1 Orangenscheibe

Brennnesselblätter und Orangenschale mit 225 ml kochendem Wasser übergießen und 3 Minuten ziehen lassen. Dann abgießen. Die Orangenscheibe zugeben und in kleinen Schlucken trinken.

Klassischer Eistee mit Orange - entspannend, fördert die Verdauung

1 TL oder 1 Beutel schwarzer Tee

2 Streifen (je 5 cm) Orangenschale

1 Zimtstange

Saft 1/2 Orange

Eiswürfel

Tee, Orangenschale und Zimt mit 225 ml kochendem Wasser übergießen und 4 Minuten ziehen lassen. Abgießen. Orangensaft einrühren und den Tee ganz abkühlen lassen. Mit Eiswürfeln servieren.

Weißer Pfirsich-Eistee - blutreinigend, rehydrierend, fördert die Verdauung

1 TL oder 1 Beutel weißer Tee

1 Stück Ingwer (2,5 cm), geschält und ausgepresst

Saft 1/2 Zitrone

1 Pfirsich, geschält und in Stücke geschnitten

1 Stängel frische Minze

Eiswürfel

Den Tee mit 225 ml kochendem Wasser übergießen und 4 Minuten ziehen lassen. Abgießen und ganz abkühlen lassen. Ingwer und Zitronensaft in einem Glas verrühren. Den Pfirsich untermischen und mit dem Tee aufgießen. Die Minze zufügen und mit den Eiswürfeln servieren.

Spicy Granatapfel - entgiftend, vitaminreich, gut für die Haut

1/2 kleiner Granatapfel, in 4-5 Stücke geteilt.

1 Streifen Orangenschale (5 cm)

1 Kardamomkapsel, zerstoßen

1 TL oder 1 Beutel grüner Tee

Granatapfel, Orangenschale, Kardamom und Tee mit 225 ml kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Abgießen, den Tee umrühren und in kleinen Schlucken trinken.

Sanfter Rosmarin-Tee - belebend, entzündungshemmend, verjüngend

1 Stängel frischer Rosmarin (5 cm)

1 Streifen Orangenschale (5 cm)

4 Gewürznelken

1 TL Zitronensaft

Rosmarin, Orangenschale, Nelken und Zitronensaft mit 225 ml kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Dann in eine Tasse abgießen. Umrühren und den Tee in kleinen Schlucken trinken.

Olivenblätter & Zimt - blutreinigend, belebend

60 g frische Olivenblätter

2 TL Apfelessig

1 Zimtstange

Die Olivenblätter mit 225 ml kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Abgießen, den Essig zugeben, mit der Zimtstange umrühren und den Tee in kleinen Schlucken trinken.

Basilikum-Ananas-Eistee - entgiftend, blutreinigend, entzündungshemmend

60 g frische Basilikumblätter

1 Scheibe Ananas (2 cm dick)

6 dünne Gurkenscheiben mit Schale

Eiswürfel

Das Basilikum mit 225 ml kochendem Wasser übergießen und 3 Minuten ziehen lassen. Abgießen und ganz abkühlen lassen. Ananas, Gurken und Eiswürfel im Mixer fein zerkleinern und in ein Glas füllen. Den Basilikumtee dazugießen und servieren.

(2) Tonics aus frischen Zutaten

Grüner Immun-Booster - stärkt das Immunsystem, reinigt die Nieren, harntreibend

2 EL oder 1 Beutel grüner Tee

1 Streifen Zitronenschale (5 cm)

1 EL Zitronensaft

Tee, Zitronenschale, -saft mit 225 ml kochendem Wasser übergießen und 6-7 Minuten ziehen lassen. Abgießen, umrühren und in kleinen Schlucken trinken.

Zitrone pur - vitaminreich, entzündungshemmend, alkalisierend

Schale von 1 Zitrone

6 Zitronenscheiben

Zitronenschale und -scheiben mit 450 ml kochendem Wasser übergießen und 3 Minuten ziehen lassen. Umrühren und abgießen. Alle 3 Stunden 1/2 Tasse heiß oder kalt in kleinen Schlucken trinken.

Oregano & Ingwer - bekämpft Infektionen, vitaminreich, erfrischend

2 EL frische Oregano-Blätter

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

1 Stück Ingwer (2,5 cm), geschält und gerieben

Saft von 1/2 Zitrone

Oregano, Knoblauch, Ingwer und Zitronensaft mit 450 ml kochendem Wasser übergießen und 8 Minuten ziehen lassen. Abgießen. Viermal täglich 1/2 Tasse heiß oder kalt in kleinen Schlucken trinken.

Beauty-Tonic - entzündungshemmend, verjüngend, blutreinigend

1 Stängel frischer Rosmarin

Den Rosmarin mit 450 ml kochendem Wasser übergießen und 7 Minuten ziehen lassen. Viermal täglich 1/2 Tasse heiß oder kalt in kleinen Schlucken trinken.

Kurkuma-Kokos-Wasser - fördert die Verdauung, entzündungshemmend

2 TL gemahlene Kurkuma

1 TL Anissamen

Saft von 1/2 Zitrone

440 ml Kokoswasser

Kurkuma, Anis, Zitronensaft und Kokoswasser in einen Topf geben. Langsam aufkochen und abgedeckt 15 Minuten köcheln lassen. Abgießen. Viermal täglich 1/2 Tasse heiß oder kalt in kleinen Schlucken trinken.

(3) Leichte und erfrischende Detox-Drinks

Gurken-Chia-Kick - entgiftend, rehydrierend, blutreinigend

1/2 Gurke, in dünne Scheiben geschnitten

2 EL Aloe-Vera-Saft

1 EL Chiasamen

Gurke, Aloe Vera, Chiasamen und 300 ml Wasser in ein Schraubglas füllen. Mindestens 8 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen. Danach schütteln oder umrühren. Den Drink über den Tag verteilt in kleinen Schlucken trinken.

Gurken-Cooler - rehydrierend, entzündungshemmend, fördert die Verdauung

1/2 Gurke, in Scheiben geschnitten

1 Handvoll Minzeblätter

1 TL frisch geriebener Ingwer

1 Prise Cayennepfeffer

Saft von 1 Limette

Eiswürfel

Gurke, Minze, Ingwer, Cayennepfeffer und Limettensaft in eine Kanne geben. Alles mit kaltem Wasser bedecken und 1 Stunde ziehen lassen. Danach den Drink mit Eiswürfeln servieren.

SUPER GEMÜSESÄFTE

**DU WIRST ÜBERRASCHT SEIN, WAS EINE
SAFTKUR FÜR DEINE HAUT TUN KANN**

Konsumiere überwiegend aus Gemüse hergestellte Säfte, etwas Obst kann enthalten sein, aber verzichte während des Kurses auf sehr stärke- und zuckerreiches Obst. Optimal sind obstfreie Säfte mit möglichst viel grünem Gemüse.

Stelle Deine eigenen Säfte her, benutze dazu einen Entsafter (meinen Entsafter findest Du unten). Gib alle Zutaten hinein und genieße den gewonnenen Saft.

Elementare Saftmischungen

Karotten-Kombinationen

Karotten + Rote Bete
Karotten + Rote Bete + Grüne Paprika
Karotten + Rote Bete + Grüne Paprika + Petersilie
Karotten + Kohl
Karotten + Spinat
Karotten + Apfel
Karotten + Spinat + Kohl + Rote Paprika
Karotten + Sellerie + Koriander + Knoblauch
Karotten + Sellerie + Gurke + Radieschen
Karotten + Mango
Karotten + Apfel + Ingwer

“Grüne” Kombinationen

Sellerie + Spinat
Sellerie + Spinat + Tomate
Sellerie + Spinat + Tomate + Kohl
Sellerie + Spinat + Tomate + Kohl + Zitrone
Sellerie + Spinat + Tomate + Kohl + Dill + Ingwer
Sellerie + Fenchel + Gurke
Tomate + Kohl + Knoblauch + Zitrone
Salat + Kohl + Sellerie + Zitrone
Salat + Spinat + Gurke
Zitrone + Radieschen + Bete +Zwiebel
Sellerie + Apfel + Gurke

Optional kannst du allen Säften ½ TL Kurkuma hinzufügen.

Spezielle Saftmischungen

- (1) 100 g Spinat
1 Avocado
100 g Walnüsse
2 TL Chiasamen
2 kleine Gläser Kokoswasser

Die Walnüsse für ca. 4 Stunden einweichen. Alle Zutaten, bis auf die Chiasamen, kleinschneiden und in den Entsafter geben. Die Chiasamen über den Saft streuen. 5 Minuten quellen lassen

- (2) 1 Gurke
1 Limette
2 Äpfel
2 Stangen Sellerie
1 Handvoll Spinat
Ingwer Minze
Petersilie

Alle Zutaten waschen, kleinschneiden und in den Entsafter geben.

- (3) ½ Weißkohl
2 Äpfel
3 Möhren
¼ Fenchel
2 cm Ingwer
Petersilie

Alle Zutaten waschen, kleinschneiden und in den Entsafter geben.

Mein Zaubersaft

Mit diesem konnte ich bisher immer wieder meine Hautprobleme beseitigen. Er schmeckt nicht wirklich gut, aber bewirkt wahre Wunder.

- 200 g Spinat
¼ Gurke
5-7 kleine Tomaten (bei Problemen mit Nachtschattengewächsen, wie der Tomate, kann man dies auch weglassen und dafür mehr Gurke nehmen)
1 Stück Ingwer (daumengroß)
½ TL Kurkuma (oder Pulver einer Kapsel)
Alle Zutaten waschen, kleinschneiden und in den Entsafter geben. Kurkuma in den fertigen Saft unterrühren.

Entsafter

Zum Entsaften nutze ich ein [Gerät von Philips](#). Hier gibt es aber auch unzählige andere Möglichkeiten. Hauptsache ist, dass das Gerät störungsfrei entsaftet und sich schnell reinigen lässt. Gerade eine einfache Reinigung trägt dazu bei, dass man diese Saftkur auch durchzieht, da man schnell aufgibt, wenn das Entsaften viel Dreck produziert und eine lange Reinigung nach sich zieht.

MINERALERDE ZUR ENTGIFTUNG

**HILF DEINEM KÖRPER GIFTSTOFFE UND
STOFFWECHSELENDPRODUKTE AUSZULEITEN**

Unser Körper ist zwar in der Lage, Giftstoffe und Stoffwechselprodukte selbst auszuleiten, allerdings nur bis zu einem bestimmten Punkt.

Leider sind wir Menschen heutzutage täglich sehr vielen Schadstoffen ausgesetzt, die sich in der Luft, im Wasser, in Reinigungsmitteln, in der Kosmetik, in Medikamenten oder in Lebensmitteln befinden können.

All diese Schadstoffe belasten unseren Körper enorm und fordern Höchstleistungen von ihm, was die Entgiftung betrifft.

Zusätzlich wird der Organismus von ungünstiger Nahrung belastet, bei deren Verstoffwechslung einerseits zu viele Stoffwechselabfallprodukte entstehen und die andererseits zu wenige Vitalstoffe und Antioxidantien liefert, um den Körper in die Lage zu versetzen, mit den entstehenden Stoffen fertig zu werden und diese auszuleiten.

Auch ist unser Darm oft nicht gesund und durchlässig, wodurch Lebensmittelreste in Regionen des Körpers gelangen, wo sie eigentlich nichts zu suchen haben. Deren Gärungsvorgänge erzeugen dann auch wieder problematische Stoffe, mit denen die schon belasteten Entgiftungsorgane umgehen müssen, das aber oft nicht mehr vollumfänglich schaffen.

Unser Organismus benötigt daher jede Hilfe, die er bekommen kann, um sich dieser Giftstoffe und Stoffwechselprodukte wieder zu entledigen.

Den Körper bei der Entgiftung unterstützen

Man kann eine ganze Menge dafür tun, um den Körper bei der Entgiftung zu unterstützen.

Man sollte natürlich in erster Linie Giftstoffe meiden, um den Körper zu entlasten. Schon kleine Veränderungen im Alltag können die Schadstoffmenge, der man täglich ausgesetzt ist, reduzieren.

Wer keine unnötigen Medikamente einnimmt, nicht raucht, keinen Alkohol trinkt und ausschließlich natürliche Körperpflege und biologische Reinigungsmittel verwendet, entlastet seinen Körper schon einmal ein großes Stück. Auch die richtige Ernährung spielt hier eine große Rolle. Wenn Du den Kurs aufmerksam verfolgst und den Ratschlägen und Tipps bewusst nachgehst, erledigt sich das von selbst.

Wer außerdem eine gesunde, vitalstoffreiche und basenüberschüssige Ernährung praktiziert, sorgt für eine zusätzliche Entlastung und überdies für die nötige Vitalstoffzufuhr, die der Körper zur Entgiftung und Ausleitung braucht.

Doch gibt es noch weitere Maßnahmen, um die erwünschte Entgiftung enorm zu fördern und zu beschleunigen - Mineralerden:

[Bentonit DETOX Pulver 500 g](#)

oder

[Heilerde imutox Pulver 380 g](#)

Wenn Du diese jeweils vor dem Schlafengehen zu Dir nimmst, kannst Du Deinen Körper stark dabei unterstützen sich zu entgiften. So muss auch die Haut nicht mehr solch eine starke Entgiftungsfunktion ausüben.

Anwendung

1. Achte darauf, dass Du mindestens 2 Stunden vorher nichts gegessen hast, da die Mineralerde sonst nicht ihre Arbeit leisten kann und sogar noch die Nährstoffe aus der Nahrung bindet.
2. Fülle ein Glas mit 200 bis 400 ml Wasser.
3. Gib ca. einen gehäuften TL der Mineralerde (also Bentonit oder Heilerde) langsam in das Wasser.
4. Lass es 5 Minuten stehen und rühren (um klumpenfrei rühren zu können, muss das Pulver erstmal komplett in das Wasser übergegangen sein) es dann sorgfältig um.

Medikamente

Nimmst du auch Medikamente ein (auch Antibabypille), so muss zwischen diesen und Bentonit vorsichtshalber ein zeitlicher Abstand von 3 Stunden eingehalten werden.

Abschluss

Abschließend möchte ich dich bitten: Akzeptiere die Heilkrise als natürlichen Teil der Heilung. Umarme sie.

Und auch jedes Glas Wasser entgiftet, jede körperliche Bewegung, jeder tiefe, entspannte Atemzug.

SAUNA ZUR ENTGIFTUNG

SAUNIEREN HILFT DIR BEI DER AUSLEITUNG VON
SCHWERMETALLEN UND GIFTSTOFFEN UND IST
EIN WEITERES WERKZEUG DEN KÖRPER BEI DER
ENTGIFTUNG ZU UNTERSTÜTZEN

Sauna - Ausschwemmung von Giftstoffen, Schwermetallen und Säuren

Die Erhitzung des Gewebes beschleunigt den Heilungsprozess, verbessert die Blutzirkulation, führt dem Gewebe Sauerstoff zu.

Bei schweren Hautproblemen ist es ratsam, zwei bis drei Mal wöchentlich jeweils abends eine Sauna zu nehmen.

Einen noch größeren Effekt erzielt man, wenn man während der Sauna Entspannungstechniken durchführt (Meditation, Yoga).

Und dem Ganzen setzt man die Krone auf, wenn man nach der Sauna kalte Bäder nimmt (unterstützen die Giftstoffentfernung) und eine ausgiebige Hautbürstung durchführt.

Wenn Seife unbedingt benötigt wird, dann ausschließlich natürliche, organische Seife auf Olivenöl-Basis oder sogar basische Pflegemittel verwenden, die noch zusätzlich die Entgiftung unterstützen und der Haut dabei helfen, sich ihrer problematischen Stoffe endgültig zu entledigen.

Nach der Sauna dann einfach mal 10 Minuten ruhen und sich völlig entspannen.

HAUT- BÜRSTUNGEN

**NICHT NUR DEINE GESICHTSHAUT ENTGIFTET IN
EINEM STARKEN MAßE, AUCH DIE GANZE
RESTLICHE HAUT TUT ES! UNTERSTÜTZE SIE
DABEI!**

Hilf Deiner Haut und Deinem Körper bei der Entgiftung

Trockenes Bürsten der Haut hilft:

- zur Entfernung abgestorbener Zellen und öffnet die Poren
- kurbelt die Hautdurchblutung an, erlaubt dem Lymphsystem, sich von Giftstoffen zu befreien
- beschleunigt den Heilungsprozess
- verjüngt die Haut
- stärkt des Immunsystems
- hilft bei der Verdauung, strafft die Haut
- hilft dem Körper, stoffwechselbedingte Abfallstoffe sowie Bakterien loszuwerden – das führt zu einer gesünder aussehenden Haut.

Anwendung:

1. Mittels eines Handtuchs – kräftiges Abfrottieren mit einem rauen Frotteetuch nach dem Bad.
2. Mittels einer Badebürste – Badebürste mit langem Stiel, Borsten aus natürlichen Fasern, sanft und gleichmäßig vor dem Bad oder Duschen bürsten. Ist effektiver als die Methode mit dem Handtuch. Bürsten in Richtung des Herzens. Badebürste wenigstens einmal pro Woche gründlich mit Wasser waschen, anschließend vollkommen trocknen lassen.

Danach gutes Feuchtigkeitsmittel (Aloe Vera-Gel, Emu-Öl) auftragen, Haut sollte dabei trocken sein.

Ausführlich:

Die Haut ist ein sehr großes Organ und zählt zu den Ausleitungsorganen. Über die Hautatmung kannst Du viele Säuren und Gifte ausscheiden. Durch eine regelmäßige unterstützende Bürstenmassage wird das Ausscheiden der belastenden Stoffe noch einmal deutlich erhöht.

Unterstütze die Selbstregulierung deiner Haut mit Massagebürsten. Darüber hinaus unterstützt das Abbürsten der Haut ihre Selbstregulierung, so dass Du auch eine aus dem Gleichgewicht geratene Haut wieder regenerieren kannst.

Chemische Hautpflegemittel schaden der Haut. Aufgrund der vielen chemischen Hautpflegemittel, die von den meisten Menschen tagtäglich verwendet werden, hat die Haut ihre Fähigkeit, Säuren und Gifte auszuleiten, häufig verloren. Nicht nur die chemischen

Substanzen, die sich wie ein Film auf die Haut legen, verhindern die Säure- und Giftauusscheidung, sondern auch die abgestorbenen Hautzellen, die nicht schnell genug abgetragen werden können.

Daher ist es so wichtig, Deinen Körper durch regelmäßiges Bürsten bei seiner Entsäuerung und Entgiftung zu unterstützen. Das Trockenbürsten bewirkt, dass sich die Poren der Haut öffnen, was eine deutlich bessere Durchblutung zur Folge hat. Schon bald nach der Massage wird der Körper wohlig gewärmt und die Haut wird wunderbar weich und geschmeidig. Das schnelle Ausleiten der Säuren und Gifte durch regelmäßige Bürstenmassagen ist besonders dann wichtig, wenn bereits gesundheitliche Störungen vorhanden sind, die mit einer Überlastung der Ausleitungsorgane in Verbindung stehen. Da das Lymphsystem durch das Bürsten ebenfalls aktiviert wird, können die Schadstoffe noch schneller transportiert und entsprechend ausgeschieden werden.

Im Gegensatz zum Blut, das durch das pumpende Herz ständig in Fluss gehalten wird, fehlt dem Lymphsystem eine solche Pumpe. Daher ist die Lymphe auf andere Faktoren, wie Bewegung und Massagen, Bürsten angewiesen. 3-5 Massagen in der Woche sind also perfekt, dazu bitte doch ruhig Deinen Partner oder eine(n) Freund(in) um eine Ganzkörpermassage – vom Kopf bis wirklich intensiv auch zu den Füßen! Als Dank kannst Du es dann auch für den Anderen tun. Es muss kein professionelles Massieren sein – ein leichter Druck auf Haut und Muskeln reicht – einfach mit der Hand streichen oder auch im Wechsel mit den Fingernägeln.

Neben der Aktivierung des Lymphsystems wirkt sich die Trockenbürstenmassage auch sehr günstig auf Dein Herz-Kreislaufsystem aus. Auch Dein gesamtes Nervensystem wird durch das Bürsten angeregt. Wenn Du von dem hohen gesundheitlichen Nutzen einer Trockenmassage profitieren willst, bürste Deine Haut vor jedem Duschen oder Baden sorgfältig. Auch das Gesicht solltest du nicht vergessen und den Kopf, Rücken, Nacken – einfach den ganzen Körper – vom Scheitel bis zur Sohle!

Wenn Du sehr empfindlich bist, besorg Dir für Dein Gesicht eine Gesichtsbürste. Am besten sind für Gesicht und Körper Bürsten aus Naturhaar oder eine Kupferbürste, die gleichzeitig noch Deine Haut mit leichtem Strom aktiviert und entspannt, durch die Reibung der Kupferhaare.

Bürste Deine Haut mit langen Strichen und leichtem Druck wie folgt:

Beginne am äußeren rechten Fuß und bürste in Richtung Rumpf, anschließend am inneren rechten Fuß fortfahren, dann vorn und hinten am Fuß beginnend und die Fußsohle nicht vergessen. Am Oberschenkel angekommen bürste bitte noch von oben nach unten über die Leistengegend zum Innenschenkel hinab. Dort liegen viele Lymphsysteme und werden sofort aktiviert und arbeiten los. Am Oberschenkel und Po können auch kreisende Bewegungen gemacht werden. Anschließend zum linken Bein wechseln.

Jetzt sind die Arme dran: Du beginnst am rechten Handrücken und bürstest über die Armaußenseite bis hoch zur Schulter und danach innen wieder in gleicher Richtung, dann vorn und hinten. Wechsele dann zum linken Arm und verführe ebenso.

Im Bereich des Bauches und der Brust sollte die Strichführung kreisförmig sein und am besten zum Herzen hin. Brustwarzen vorsichtig behandeln. Danach geht's zum Rücken und zum

Schluss das Gesicht und den Kopf – sehr angenehm und wichtig, hinter den Ohren und am Hals hinab bis auf die Schlüsselbeine und auch vom Hinterkopf den Hals nach unten über den Nacken Richtung Schulter ausstreichen. Dauer des Ganzen 10 Minuten und am besten am Morgen nach dem Aufstehen – direkt auf der Bettkante.

Da die Trockenbürstenmassage eine anregende Wirkung hat, ist es sinnvoll, sie morgens durchzuführen. Am Abend angewandt, kann sie zu Einschlafstörungen führen. Einen optimalen Erfrischungseffekt erzielst Du, wenn Du nach der Bürstenmassage abwechselnd warm und dann kalt duschst.