

TEIL 2



DETOX-KUR

# Entgiften und entschlacken

Das Detox-Programm hilft, tief sitzende Schlacken und Schleim zu lösen, die sich im Körpergewebe und Darm angesammelt haben.

Text: Lucia Nirmala Schmidt

Zur Vorbereitung der Detox-Kur sollten Sie mindestens drei Tage vor Beginn der Kur bewusst auf die der Entgiftung und Entschlackung wenig förderlichen Gewohnheiten verzichten. Das heißt keine kohlen säurehaltige Limonaden, keinen Kaffee oder Schwarztee trinken und keinen weißen Zucker, künstlichen Süßstoff, Alkohol oder Nikotin zu sich zu nehmen. Drei bis sieben Tage vor Beginn der Detox-Kur sollten Sie jeweils abends mit der Einnahme von Triphala beginnen. Trinken Sie über den Tag verteilt mindestens 1,5 Liter warmes, abgekochtes Wasser oder Kräutertees sowie Ingwerwasser (wärmend) oder heißes Zitronenwasser. Basen-Drinks haben sich ebenfalls bewährt, um die Anzeichen der beginnenden Entgiftung, die zu einer vorübergehenden Übersäuerung des Körpers führt und zu Beschwerden wie Kopfschmerzen führen kann, aufzufangen. Bei Bedarf nehmen Sie sie ruhig mehrmals täglich zu sich. Magnetspiralen verbessern die Mikrozirkulation und helfen dabei, die angesammelten Schlacken schneller und besser aus dem Gewebe zu transportieren. Das ist besonders wertvoll zur Unterstützung Gewicht reduzierender Maßnahmen durch einen besseren Stoffwechsel und für die erhöhte Mikrodurchblutung des Binde- und Fettgewebes. Bei Bedarf sollten Sie ein bis zwei Wochen vor der Detox-Kur mit dem Zappen beginnen. Der heutige Mensch ist von verschiedensten Parasiten befallen, meist ohne es zu wissen. Dr. Hulda Clark hat herausgefunden, dass Parasiten in einem speziellen Frequenzbereich bis 500 000 Hertz schwingen. Der von ihr entwickelte Zapper erzeugt dieses Frequenzmuster und Parasiten werden abgetötet, menschliche Zellen davon aber in keiner Weise beeinträchtigt.

## Das morgendliche Detox-Ritual

- Ein Glas heißes Zitronen-, Ingwer- oder Ayurvedawasser, das mindestens 10 bis 20 Minuten abgekocht ist, in kleinen Schlucken trinken.
- Jala neti: Nasenspülung mit physiologischer Kochsalzlösung,
- gandusha: Ölziehen, also eine Mundspülung mit Äyurveda-Sesamöl oder Olivenöl,
- jihvadhauti: Zungenreinigung mit Schaber oder Kaffeelöffel. Danach Zähne wie gewohnt reinigen.

## Ablauf des Detox-Programms

### 1. Tag = Entlastungstag

Morgens: Detox-Ritual wie oben, danach gedünstete, basische Früchte essen.

Mittags: Basisches, gedünstetes Gemüse mit wenig Reis oder Kartoffeln zubereiten. Sparsam salzen, kein Fett, Butter oder Öl verwenden.

Abends: Gedünstetes Gemüse oder einen gedünsteten Apfel essen.

Am folgenden Morgen beginnen Sie direkt mit einer Darmreinigung nach dem Aufstehen mit Shankprakshalana (wenn Sie diese Übung kennen) oder einem Basti.

### Basti – das Wesentliche der Detox-Kur

Jeden zweiten Tag sollten Sie eine Darmreinigung mit physiologischer Kochsalzlösung, Kräuterabkochen – zum Beispiel von Kamille – oder Beigabe von Olivenöl durchführen. Tipp: In der Apotheke einen Reise-Irrigator kaufen. Der kann gut verstaut oder mitgenommen werden. Basti haben sich zudem bewährt, um bei Erkältungen oder auch Kopfschmerzen Linderung zu erlangen – unter anderem mit Kaffee-Abkochen, da es die Tätigkeit der Leber anregt.

### Leberwickel

Feuchte, heiße Leberwickel zwischen 13 und 15 Uhr unterstützen die Leber bei der Entgiftung. Wärmflasche mit heißem Wasser füllen und in ein feuchtes Tuch wickeln. Wickel auf die Rippenbögen der rechten Seite, direkt unterhalb der Brust legen. Etwa 15 bis 30 Minuten ruhen.

### 2. Tag = Entlastung und Mobilisierung der Toxine

Morgens: Detox-Ritual, bis spätestens 8 Uhr Einnahme von 40 ml Ghee. Danach ruhen, viel warmes, abgekochtes Wasser auch mit Ingwer oder wenig Zitrone trinken.

Mittags: Basen-Drink einnehmen.

Nachmittags: Etwa um 14 Uhr Einnahme von 40 ml Ghee. Danach mit einem Leberwickel ruhen und viel trinken. Bei Bedarf am späteren Nachmittag einen Basen-Drink einnehmen. Abends: Eine Miso-Suppe essen.

Vor dem Schlafen: Vier Tabletten Hepatodoron (Weleda) oder zwei Dragees Mariendistel (Allsan) oder Liv 52 (Himalaya) einnehmen.

**3. Tag = Mobilisierung der Toxine wie der 2. Tag, allerdings ohne Darmreinigung.**

#### **4. Tag = Ausscheidung der Toxine**

Morgens: Detox-Ritual

Danach Garshan-Trockenmassage, kl. Abhyanga Ölmassage und Darmreinigung mit basti.

Vormittags: Birkensaft-Birnen-Drink einnehmen

Mittags: kleine Portion Vāta-reduzierende Mungbohnen-suppe

Nachmittags: zwischen 13 und 15 Uhr ruhen mit Leberwickel, bei Bedarf einen Basendrink einnehmen.

Abends: kleine Portion Vāta-reduzierende Mungbohnen-suppe

Vor dem Schlafen: Vier Tabletten Hepatodoron (Weleda) oder zwei Dragées Mariendistel (Allsan) oder Liv 52 (Himalaya)

#### **5. Tag = Mobilisierung der Toxine**

Morgens: Detox-Ritual. Danach Garshan-Trockenmassage, kleine Abhyanga-Ölmassage. Große Portion Vāta-reduzierende Mungbohnen-suppe.

Vormittags: Birkensaft-Birnen-Drink einnehmen.

Mittags: Kleine Portion Vāta-reduzierende Mungbohnen-suppe.

Nachmittags: Zwischen 13 und 15 Uhr ruhen mit Leberwickel, bei Bedarf einen Basendrink einnehmen.

Abends: Kleine Portion Vāta-reduzierende Mungbohnen-suppe

Vor dem Schlafen: Vier Tabletten Hepatodoron (Weleda) oder zwei Dragées Mariendistel (Allsan) oder Liv 52 (Himalaya)

**6. Tag wie 4. Tag mit basti.**

**7. Tag wie 5. Tag.**

**8. bis 10. Tag sind Aufbau-tage – 8. Tag mit basti.**

#### **Unterstützung während des Detox-Programmes**

Basische Fußbäder mit Kaiser-Natron und basische Vollbäder – Vorsicht bei starken Krampfadern – entschlacken und entsäuern (zum Beispiel basisches Meersalz, Algenbad und ähnliches) und unterstützen den Prozess von außen über die Haut.

- Dampfbad oder Bio-Sauna – Achtung bei tiefem Blutdruck und Neigung zu Krampfadern – werden oft als angenehm empfunden, da gerade in den ersten Tagen ein Gefühl des Fröstelns entstehen kann. Zudem wird die Entgiftung über die Haut unterstützt.
- Eine Garshan-Trockenmassage ist besonders empfehlenswert für Kapha-Typen. Eine genaue Anleitung für die Selbstmassage kann bei Bedarf und Interesse angefordert werden.
- Eine kleine Abhyanga-Ölmassage – speziell für Vāta- und Pitta-Typen empfohlen. Eine genaue Anleitung für die Selbstmassage kann bei Bedarf und Interesse angefordert werden.
- Dieser Nieren-Drink unterstützt die Reinigung der Nieren:

Täglich ungesüßten Birkensaft-Elixir mit abgekochtem, lauwarmem Wasser und etwas Bio-Birnsaft mischen.

#### **Aufbautage**

Die Aufbau-tage sind für die Wirkung und Nachhaltigkeit der Detox-Kur essentiell. Als Faustregel gilt: die Aufbau-tage sind mindestens halb so lang, wie die eigentliche Kernphase. Detaillierte Empfehlungen für Frühstück, Mittag- und Abendessen können angefordert werden. Dazu werden benötigt: Multivitamin-Tabletten, Chyavanprash oder Amrit Kailash, ein mildes Leber-Gallen-Mittel sowie basische Gemüse und Früchte. Die ersten Tage sollten Sie nur gekochtes oder gedünstetes basisches Gemüse oder Früchte zu sich nehmen. Essen Sie langsam und kauen Sie gut. Chyavanprash wirkt harmonisierend auf alle drei Doshas und eignet sich besonders bei Menschen mit einer Vāta-Überhöhung. Das Mus, bestehend aus der Amla-Frucht – in den ayurvedischen Schriften als die Frucht für ewige Jugend und Schönheit bezeichnet –, Rohrzucker, Honig und verschiedenen Kräutern wirkt tonisierend auf Augen, Haare, Herz, Leber und den Verdauungstrakt. Während und nach den Aufbau-tagen täglich ein bis zwei Löffel. Vor dem Schlafengehen jeweils ein mildes Leber-Gallen-Mittel sowie Triphala einnehmen. Die Einnahme von Triphala öffnet die inneren Kanäle und unterstützt so die Geweberegeneration. Zudem wirkt es leicht abführend.

#### **Allgemeine Tipps**

##### **Essen**

- Generell nach 18 Uhr nicht mehr essen.
- Auf eine vorwiegend basische Ernährung achten.
- Kaufen Sie möglichst frische, naturbelassene, saisonale und lokale Nahrungsmittel ein.
- Schränken Sie weitgehend Nahrungsmittel ein, die den Organismus belasten, wie weißer Zucker, gesättigte Fettsäuren, Weißmehl, Alkohol, Kaffee, Fertiggerichte, tierisches Eiweiß.
- Nehmen Sie sich Zeit für das Essen. Kauen Sie gut – die Verdauung beginnt im Mund.
- Würzen Sie mehr mit Kräutern, als mit Salz.

##### **Trinken**

- Stilles Wasser, am besten ungekühlt, oder Kräutertees
- Trinken Sie während, sowie 20 Minuten vor bzw. nach dem Essen nichts.
- Besser alle 20 bis 30 Minuten 1dl trinken als eine große Menge auf einmal.
- Durch die Zugabe von Palmzucker können heiße Getränke wie Tee oder das Zitronen-Ingwer-Wasser versüßt werden. Achtung bei Honig: Wenn er über 40 Grad erhitzt wird, wird er toxisch und produziert schwerlösliches ama.

##### **Bewegung**

- Spaziergänge an der frischen Luft sowie verschiedene Yoga-Übungen regen den Stoffwechsel an und unterstützen die Funktion von Darm, Leber, Milz und Nieren. Finden Sie den richtigen Zeitpunkt während des Tages sowie die Dauer.