



# Detox-Diät

Zeit, aktiv zu werden

Ich hol'  
mir meine Kraft  
zurück!



Entgiftungsratgeber



## Jetzt ist Schluss mit Sparflamme

Wer seinen Stoffwechsel ankurbeln und sich von den Reserve-Polstern der letzten Monate befreien möchte, dem wird oft empfohlen, es mal mit „Detox“ zu probieren. Aber was ist Detox eigentlich?

Der Begriff Detox-Kur beschreibt eine klassische Behandlungsmethode in der Naturheilkunde: Das Entgiften des Körpers.

Die Idee hinter Detox ist, die natürlichen Entgiftungsprozesse anzuregen und dadurch die Ausleitung schädlicher Substanzen aktiv zu fördern. Unser zentrales Entgiftungsorgan ist die Leber, aber auch die Nieren und der Darm spielen neben der Haut und Lunge bei Ausscheidungsprozessen eine wichtige Rolle.

In der Naturheilkunde geht man davon aus, dass körpereigene Abbauprodukte und Umweltgifte (Toxine) in Kombination mit Bewegungsmangel und Stress die

# It's time to detox

Verdauungs- und Entgiftungsorgane überfordern können. Ein Teufelskreis: Weitere Toxine sammeln sich an und behindern Stoffwechselfvorgänge. So läuft zum Beispiel auch die Fettverbrennung nur noch auf Sparflamme.

Homöopathie zum Anfeuern: Bei einer Entgiftung geht es darum, Schadstoffe aus dem Körper zu lösen und sanft, aber effektiv auszuleiten. Bei diesem Prozess spielen auch homöopathische Mittel eine entscheidende Rolle, denn sie können Leber und Niere bei ihrer Arbeit unterstützen. Eine bestimmte Ernährungsweise soll währenddessen ein basisches Milieu im Körper schaffen und die Verdauung anregen. So werden alle für die Entschlackung wichtigen Stoffwechsel-Abläufe bestmöglich unterstützt.



**Beim Detoxing ist es sinnvoll, eine Diät oder Umstellung auf überwiegend basische Nahrung mit einer Reinigung des Bindegewebes auf homöopathischer Basis zu kombinieren.**

Die Stoffwechsellaage und das Allgemeinbefinden verbessern sich und wirken unterstützend bei der Erreichung des Wunschgewichts und der langfristigen Erhaltung ohne Jo-Jo-Effekt.

## Detox-Signale

Wenn unsere Organe durch eine zu hohe Schadstoffbelastung überfordert sind, gibt es einige typische Signale dafür, dass es Zeit für eine innere Reinigung ist:

**Ständige Erschöpfung und Müdigkeit** sind klassische Anzeichen, dass der Körper eine Auszeit und Unterstützung braucht, um anschließend wieder frischer und wacher durchs Leben zu gehen.

Auch ein ungewöhnlich **langes Zaudern und verzögertes Verstehen von Sachverhalten** kann ein Zeichen sein, dass das Gehirn wegen Überlastung an Leistungsfähigkeit verloren hat.

Eine regelmäßige Verdauung ist wesentlich für einen gesunden Körper. Kommt sie ins Stocken, kann auch der Abtransport von belastenden Giftstoffen nicht mehr funktionieren. **Verstopfung** ist z. B. eines der Warnsignale.



Unangenehmer **Körper- oder Mundgeruch** und ein **schlechtes Hautbild** können ebenfalls Anzeichen für Giftstoffe im Körper sein.

**Gewichtszunahme** bei normaler Ernährung und sportlicher Betätigung kann hormonelle Gründe haben, aber auch auf eine Überlastung des Körpers mit Giftstoffen hindeuten.

**Schlafstörungen**, denn in der Nacht soll der Körper herunterfahren und zur Ruhe kommen. Wenn er zu sehr mit den Giftstoffen zu kämpfen hat, ist ihm das nicht möglich.



Eine Detox-Kur verfolgt einen nachhaltigen Ansatz: Die wiedergewonnene Vitalität sowie das verbesserte geistige und körperliche Wohlbefinden fördern die Freude an einem gesünderen Lebensstil.

**Optimalerweise sollte eine Detox-Kur jede Diät begleiten, da sich im Fettgewebe viele Substanzen anreichern, die beim Abbau der Fettpölsterchen freigesetzt werden.**

# Ernährung auf Detox-Kurs

Es gibt verschiedene Arten der Detox-Diät. Am bekanntesten ist die Holistic-Detox-Diät des indischen Mediziners Dr. Nish Joshi. Seine ayurvedisch-naturmedizinische Klinik in London hat viele prominente Anhänger.

Ziel jeder Detox-Diät ist, das Säure-Basen-Gleichgewicht des Körpers durch basenreiche Ernährung wiederherzustellen, um damit Belastungen für Verdauung und Stoffwechsel aufzulösen. Nahrungsmittel können anschließend wieder besser verarbeitet und somit in geringerem Ausmaß als Fett im Körper gespeichert werden.

Das Grundgerüst der Detox-Diät ist simpel und mit etwas Zeit und Durchhaltevermögen ganz einfach im

## Säurehaltige Lebensmittel

- Cola, Softdrinks, Kaffee, schwarzer Tee
- stark verarbeitete Lebensmittel (z. B. Junkfood, Fertiggerichte, Snack-Riegel)
- künstliche Geschmacksstoffe
- rotes Fleisch
- Teigwaren (z. B. Brot, Pasta)
- bearbeitete Fette (z. B. Butter, raffinierte Öle)
- Linsen und Nüsse (außer Haselnüsse)
- Früchte mit hohem Zucker-Anteil
- weißer Zucker, Schokolade und Süßigkeiten
- Alkohol, Nikotin

Diese Lebensmittel sollten während eines Detox-Fastens nur in kleinen Mengen verzehrt werden.

Alltag umzusetzen: Tierische und Fertig-Produkte, Alkohol und Genussmittel (vor allem Zucker) sind tabu. Denn alle diese Lebensmittel wirken säurebildend im Körper. Auf dem Speiseplan stehen dafür viel (grünes) Gemüse, Kartoffeln, mineralstoffreiches Getreide, Sauerkraut und scharfe Pflanzenstoffe. Die werden nämlich basisch verstoffwechselt, unterstützen die Entgiftungsorgane und kurbeln die Fettverbrennung an.

Noch bessere Ergebnisse erzielt man, wenn man sich zudem kalorienreduziert (ca. 800 Kalorien/Tag) ernährt. Sehr entschlossene Entgifter verzichten für eine gewisse Zeit sogar ganz aufs Essen. Schließlich nannte man früher Detoxing schlicht und einfach: Fasten.

## Basische Lebensmittel

- stilles Wasser, Kräutertee, Gemüsesäfte, Molke
- wilder oder brauner Reis, Amaranth, Hirse, Buchweizen
- (dunkel-)grüne Gemüsesorten (gekocht/gedünstet)
- Blattgemüse und Blattsalate
- Wurzelgemüse, Kartoffeln und Knollengemüse
- Eier und in Maßen weißes Fleisch (z.B. Huhn, Pute oder Fisch)
- Naturjoghurt, Büffel-Mozzarella, Hüttenkäse
- glutenfreie Cornflakes und Müsli
- Zitronen, Limetten, Grapefruits
- getrocknete Früchte (z.B. Datteln, Feigen)
- Honig, Knoblauch, Ingwer, Zwiebeln
- Sesam, Leinsaat
- kaltgepresste Öle (z.B. Olivenöl, Apfelessig)

# Detox – der homöopathische Weg

Es gibt eine Reihe von homöopathischen Arzneien, die sich bei einer Detox-Kur bewährt haben und somit eine gute Ergänzung zur Ernährungsumstellung darstellen.

Vor allem die Mittel, die eine charakteristische Fokussierung auf Gewebeverschlackung und die Entgiftungs- und Ausleitungsorgane haben, sollten hier zum Einsatz kommen. Sie enthalten häufig Kombinationen pflanzlicher Inhaltsstoffe z. B. aus Mariendistel, Goldrute oder Löwenzahn.



**Mariendistel und Löwenzahn gelten als traditionelle Leber-Heilpflanzen. Goldrute und Schachtelhalm zählen zu den „Nierenklassikern“.**

So kann mit Hilfe einer Kombination aus Leber/Galle-, Pankreas/Darm- und Nieren-Mitteln plus einem Bindegewebsreaktionsmittel der körpereigene Entgiftungsstoffwechsel sanft und effektiv unterstützt werden.

Die Homöopathie setzt in puncto „Bindegewebsentgiftung und Stoffwechsel aktivieren“ auf sogenannte Reaktionsmittel, vor allem dann, wenn Erkrankungen chronisch geworden sind. Hierzu zählen Sulfur, Ameisensäure und die Gruppe der Nosoden. Nach dem homöopathischen Verständnis bringen diese Substanzen Bewegung in stagnierte Prozesse und damit die körpereigene Regulation wieder auf Touren. Gerade den Nosoden sagt man nach, dass sie einen Reiz setzen, durch den abgelagerte Toxine im Bindegewebe wieder mobilisiert werden können. Diese Therapie gilt als besonders tiefgreifend.





Im Anschluss an die Detox-Kur sollte ein langsames Übergleiten in den Alltag erfolgen. In dieser Zeit darf wieder vermehrt eiweißhaltige Nahrung aufgenommen werden.

Kieselsäurehaltige Verbindungen können hierbei – ähnlich einer „finalen Politur“ – ein Straffen und Abdichten des Bindegewebes bewirken, um den erreichten Zustand möglichst lange auf gutem Niveau zu halten.



**Kieselsäure sorgt nicht nur für Elastizität des Binde- und Stützgewebes, sie ist auch an Stoffwechselprozessen aktiv beteiligt.**

Kieselsäure ist in Hafer, Reis, Gerste, Hirse und Schachtelhalm- oder Brennnesseltee enthalten.



## Daily-Detox-Tipps

Eine nachhaltige Detox-Kur hat noch weitere Säulen. Das sind in erster Linie Bewegung und Entspannung. Aber auch folgende Hinweise sollten Sie beherzigen, um dauerhaft von den Effekten profitieren zu können:

**Stress runterfahren:** Auch die Seele ist ab und an reif für eine Frischekur. Hier kann man ebenso „entgiften“ und ungeliebte Sachen entfernen. Um gelassener zu werden und positiv in die Zukunft zu schauen, gibt es auf homöopathischer Basis sanfte Unterstützung.

**Genügend trinken:** 1,5 Liter/Tag sollten es mindestens sein, am besten stilles Wasser. Die Aufnahme von 0,2 Liter Wasser verbraucht rund 20 Kalorien für das Einschleusen des Wassers in die Stoffwechselprozesse.

# Vorteile eines homöopathisch unterstützten Detox-Konzepts

- ✓ Besonders tiefgreifend, wenn Nosoden als Reaktionsmittel eingesetzt werden
- ✓ Individuelle und zielgerichtete Zusammenstellung der Drainagemittel möglich
- ✓ Sanft und gut verträglich

**Obst und Gemüse essen:** 5 Portionen am Tag, am besten heimisch und der Saison entsprechend, optimalerweise in Bioqualität. Obst und Gemüse enthalten nicht nur Vitamine und Vitalstoffe, sondern auch Ballaststoffe, die wichtig für eine aktive Verdauung und eine intakte Darmflora sind.

**Vorsicht bei (Billig-)Textilien:** Chlorphenole, perfluorierte Kohlenwasserstoffe oder Phthalate: Viele Chemikalien, die noch heute in der Textilproduktion eingesetzt werden, gelten als giftig oder krebserregend.

Eine **Detox-Kur** kann bei Bedarf ein- bis dreimal im Jahr wiederholt werden. Entweder als Kur von 7 bis 21 Tagen oder auch nur tageweise, z. B. einen Tag in der Woche über einen längeren Zeitraum.



## Lieber Detox-Interessent

Sie sind häufig müde, abgespannt oder infektfähig? Dann wagen Sie jetzt einen Neustart: Wir informieren Sie mit diesem Ratgeber über ein Homöopathie-gestütztes Detox-Diät-Konzept. Gerne beantworten wir Fragen oder stellen Ihnen einen individuellen Detox-Plan zusammen, damit Sie wieder zu Stärke, Energie und Wohlbefinden zurückfinden.

[www.detoxzeit.de](http://www.detoxzeit.de)

Diese Broschüre ist eine Service-Leistung der meta Fackler Arzneimittel GmbH, 31832 Springe.