

DETOXING – Entgiftung des Körpers

WAS IST DETOXING?

Detoxing oder Entgiftung bedeutet abgelagerte Gifte und Schlacken aus dem Körper zu entfernen. Wir absorbieren Gifte durch Nahrungsmittel, durch Luft und Wasser. Auch unser Körper produziert Gifte: Durch natürliche Vorgänge wie Verdauung und Atmung. Unser Körper kann sich normalerweise durch zyklische Systeme selbst von den Giften durch die Haut, Urogenitaltrakt, Lunge oder Darm entledigen. Jedoch wird die körpereigene Entgiftung durch ein zu viel an Zucker, Salz, Koffein, Weißmehlprodukte, gesättigte Fette, durch Bewegungsmangel und Stress verlangsamt.

ROUTINEREINIGUNGEN

Den Ausscheidungsorganen (Dickdarm, Lunge, Urogenitaltrakt und Haut) wird von Leber, Nieren und den Lymphknoten Ausscheidungsstoffe geliefert. Durch ausgesuchte Yogaübungen, unterstützen wir das gesamte Ausscheidungssystem unseres Körpers.

Werden die vier Ausscheidungsorgane täglich in ihrer Funktion unterstützt, so reinigen sie den Menschen konstant. Intensive Eingriffe in das System sind dann nicht notwendig (z.B. Panchakarma, Darmbäder oder Fasten).

1. Für den **Dickdarm**, Wasser und Ballaststoffe sowie Bewegung. Wenn einmal der Stuhlgang nicht kommen möchte, verwende eine sanfte Methode, z.B. jeden Morgen ein Glas heißes Wasser mit etwas Zitronensaft, ein paar Körnchen Salz und Honig (das Wasser sollte ca. 60 Grad Celsius haben, nicht mehr, da sonst der Honig toxisch wird). Bewegungen mit den Knien zum Bauch, Nauli, Kapalabhati wirken unterstützend auf die Darmbewegung.

Benötigt dein **Darm** eine stärkere Methode, probiere Triphala anstatt des Zitronen-Salz-Wassers. Dazu setzt du am Abend 1 Teel. in ein Glas heißes Wasser an und trinkst dies am Morgen

Sehr heißes Wasser getrunken, wirkt reinigend auf den Darm-Trakt, es geht schnell durch den Darm durch. Warmes Wasser wirkt auf den Urogenitaltrakt, da es von den Nieren aufgenommen und wieder abgegeben wird.

2. Sind die **Nieren** überbelastet, ist dies meist unter den Augen festzustellen (geschwollene Augen). Eine Diät bei überlasteten Nieren bedeutet eine Anpassung der richtigen Menge an weniger Fett, Eiweiß und Salz und natürlich viel trinken.
3. Das Beste für die **Haut** ist, wenn sie immer mal wieder schwitzen darf, dann hat sie ihr Maximum an Arbeit erreicht. Die Haut immer mal wieder peelen (z.B. mit Öl-Salz-Gemisch oder mit einem rauen Handschuh). Das hilft die Poren zu öffnen.
4. Die **Ausatmung** wird durch eine tiefe lange Ein- und Ausatmung unterstützt. Zwischendurch wird die Ausatmung in einem Verhältnis von Ein- zu Ausatmung von 1:4 verlängert.
5. Unterstützend für das **Lymphsystem** sind anregende Massagen und Umkehrhaltungen (Kerze, Viparita Karani). Trampolinspringen üben durch die Erdanziehungskraft Bewegung in den Lymphbahnen aus.

DETOXING – Entgiftung des Körpers

6. Die **Leber** ist das Zentrum für Metabolische Aktivitäten des Körpers. Alles was wir mit dem Essen, Trinken auch Atemluft zu uns nehmen, gelangt zuerst zur Leber. Ist sie überladen, können mobilisierte Gifte nicht mehr unschädlich gemacht werden. Wir fühlen uns schlecht. (auch ein nicht regelmäßig entleerter Dickdarm lässt toxische Stoffe entstehen, um die sich die Leber kümmern muss). Emotionaler, psychologischer Stress, wie Ärger, Frustration und Kummer sind mit der Leberfunktion verbunden. Laut TCM, ist die Leberenergie für unseren PLAN zuständig. Daher: Leberwickel.
7. **Zungenreinigung:** Nehme ein Handtuch. Zuerst reinigst du die Zunge mit einem Zungenschaber, danach mit dem Handtuch nachreinigen. Massiere die gesamte Zunge, dann den Gaumen und drücke mit den Daumen unterhalb der Zunge nach unten. Nehme die Zunge so weit hinten wie möglich zwischen Daumen und Zeigefinger und drücke zu. Halte eine Weile. Gehe langsam so die gesamte Zunge bis zur Zungenspitze vor. Am Ende strecke die Zunge weit heraus, fasse mithilfe des Handtuchs die Zunge mit den drei Fingern (Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger). Bewege die Zunge nach oben, unten, nach rechts und links. Wiederhole 20x.

Kann der Körper die Giftstoffe nicht über die normalen Wege (Dickdarm, Lunge, Blase und Haut) abtransportieren, wird dies von 2 anderen „Ausgängen“ übernommen: Schleimmembrane und zusätzlich bei der Frau über die Menstruation. Normalerweise produziert der Körper Schleim, um das Gewebe zu schützen, nicht um Schmutz loszuwerden. Gut zu erkennen ist dies im Frühling. Im Frühling ist es an der Zeit, wo der Körper Kapha mobilisiert, dass im Winter den Körper warm gehalten und geschützt hat. Bereits eine leichte Diät oder ein Tag Fasten, bringt das Kapha wieder in Gleichgewicht.

Frauen haben meist dann PMS-Syndrome, wenn zuviel Gifte über die Menstruation ausgeschieden werden müssen. Hier ist eine Diät und Detoxin sehr hilfreich.

Aama und Umweltgifte werden vom Körper von den Vitalorganen eine Weile ferngehalten. Sie treten dann an Stellen wie Nase, Mandeln, Gelenken auf. Diese Stellen sind nun verwundbarer – ein Nährboden für Mikroben.

Krankheitsherde und Reinigungstechniken (aus Radical Healing, Ballentine, S.300)

Zahnfleisch → Zahnfleischmassage, Zähne putzen, Ölziehen

Nasenschleimhaut → Neti

Magen-Darm-Trakt → Ballaststoffe, Wasser

Mandeln → Neti

Gallenblase → wenig Fett, Ballaststoffe

Mittelohr → Neti

DETOXING – Entgiftung des Körpers

Grundreinigung

1. Die 4 Ausscheidungsorgane bei ihrer Arbeit unterstützen
2. Mute deiner Leber nicht zu viel zu, wie auch der Lymphe
3. Halte deine wunden Punkte sauber (Mandeln, Nase, Ohr, Gelenke, etc.)
4. Minimiere Input an Umweltgiften und Aama Produkte

ERNÄHRUNGSGRUNDREGELN:

1. In Maßen essen
2. Vor und nach den Mahlzeiten nicht trinken (während sind wenige kleine Schlucke warmes Wasser ok)
3. Hochwertige und frische Lebensmittel am besten Saisonal und Regional
4. Möglichst Speisen selbst und frisch zubereiten
5. Lebensmittel individuell auswählen und mithilfe von Zubereitung verträglich machen
6. In Ruhe essen und kauen
7. Bewusst essen und in angenehmer Atmosphäre – nichts nebenbei und schnell machen
8. Regelmäßig essen und keine Zwischenmahlzeiten
9. Nahrungsmittel richtig kombinieren – Abdeckung aller Aminosäuren und manche Nahrungsmittel sollten nicht kombiniert werden (z.B. Sahne mit Spinat)

KAPHA REDUZIERENDE NAHRUNGSMITTEL

Leichte Kost mit etwas Schärfe (Ingwer, Hing, Chili, Rettich, Senfsamen)

Meiden von tierischen Produkten (Eier, Fleisch und Milch v.a. Käse)

Meiden von **sehr süßen, fettigen** Speisen (Teig, Backwaren, Süßigkeiten)

Meiden von **Reizmitteln** (schwarzer Tee, Kaffee, Schokolade, Kakao und Salz).

2 Mahlzeiten pro Tag (Mittag, Abend vor 18h), wenn Rohkost, dann am Mittag

Bitteres Digestif zum Menü, falls nichts bitteres dabei war: Frisch gepresster Saft aus Artischocke, Löwenzahn, Brennnessel

DETOXING – Entgiftung des Körpers

Gut sind: Mungbohnsensprossen, Weizensprossen, Honig, Chili, Gerste, Reis, Gemüse, Ingwerwasser, Hülsenfrüchte, Wurzelgemüse,

Blattgemüse: Mangold, Spinat, Chicorée, Endivie, Kresse,

Ausleitendes Gemüse: Sellerie, Artischocken, Lauch, Brokkoli, Fenchel, Karotten (besonders frischer Karottensaft, Kohlrabi, Pilze, Rote Beete, gekochte Tomaten, weiße Rüben, Zwiebeln, Knoblauch

Obst: Apfel, Apfelsinen, Zitronen, Ananas, Feigen, Granatapfel, Kaki (Obst am Morgen als frischer Saft gepresst)

DRINKS

TRIPHALA-TRUNK

1 Teel. Triphala-Pulver am Abend mit einem Glas heißem Wasser aufgießen, über Nacht stehen lassen und morgens trinken.

INGWERWASSER REZEPT:

1 Liter Wasser, 4 Scheiben Bio Ingwer auf ½ Liter Wasser einkochen lassen (kein Deckel verwenden).

ENERGETISIERTES WASSER REZEPT:

2 Liter Wasser 10 Minuten kochen lassen. In Thermoskanne abfüllen und über den Tag verteilt trinken.

DETOXDIÄT

Vermeide Stimulanzen

Körperfremde Stimulanzen sind für den Körper Stress. Um Kopfweh zu vermeiden, beginne langsam die Stimulanzen abzusetzen.

Variante 1) 3 TAGE

Die Diät sollte vegetarische Gerichte beinhalten, die entweder roh, gedämpft oder gedünstet zubereitet werden.

Während der 3-tägigen Detoxdiät verwende Vollkornprodukte, Obst und Gemüse, aber keine Stimulanzen. Gib deinem Körper die Zeit, die Leber zu entspannen, die Nieren ihre Entgiftungsfunktion aufzunehmen und den Verdauungstrakt zu unterstützen. Versuche auch in diesen drei Tagen auf Fleisch zu verzichten.

Falls du dich bereits von Vollkornprodukten ernährst, kannst du ausprobieren, diese in den drei Tagen nur durch Gemüse und Obst zu ersetzen.

Trinke viel Wasser und zwischendurch Tee, wie Ingwertee und Kräutertee.

DETOXING – Entgiftung des Körpers

Immer: kurz nach dem Aufstehen: heißes, leicht gesalzenes Zitronen-Honig-Wasser und oder Triphala-Trunk; Routinereinigungen.

Tag 1

Frühstück: frisch gepresster Obstsaft oder Karotten-Ingwer-Smoothie.

Mittag: Salat mit Sprossen mit Tahini-Dressing. Getreide mit Hülsenfrüchte und Brokkoli.

Abend (vor 18h) Karotten-Ingwer-Suppe

Tag 2

Frühstück: Wasser mit Limone, Fruchtsmoothie oder Fruchtsaft oder frisches Obst

Mittag: Salat mit gedünsteten oder geriebenen Rüben. Dazu Tahinidressing oder Vinaigrette aus Rapsöl und Balsamicoessig. Dazu Hirsebratlinge und gedünstetes Gemüse nach Wahl und Mungbohnsprossen.

Abend: Mangold mit Kichererbsen in Olivenöl und Zwiebeln gedünstet. Dazu Quinoagetreide.

Tag 3

Frühstück: Wasser mit Limone, Früchten.

Mittag: Kombucha (fermentiertes Getränk). Gemischter Salat mit geraspelten Karotten, Sprossen und Limonen-Tahini Dressing oder Nussöldressing mit Balsamico oder Zitronensaft. Sellerieschnitzel.

Abend: Gedünstete Chicorée mit Kartoffeln.

Variante 2: Obst- Gemüsesaft-Fasten

Ca. 250ml pro Mahlzeit

6 Uhr Zitronen (Honig/Salz) Wasser

8 Uhr Grapefruit/ O-Saft (frisch gepresst) (3:1)

10 Uhr Karotten/ Apfelsaft (3:1)

12 Uhr Grapefruit/Kurkuma/Salat Saft (5:3:1)

14 Uhr Karotte/Apfel/Sellerie Saft (3:2:1)

16 Uhr Grüner Saft (z.B. Karotte/Spinat)

18 Uhr Saft aus Karotten, Zucchini, Sellerie, Tomaten, grünem Pfeffer (erhitzt, aber nicht gekocht)

20 Uhr Heißer Kräutertee (auf deine Konstitution abgestimmt)

DETOXING – Entgiftung des Körpers

Trinken:

Optimales Trinkverhältnis 250ml bei 10kg Körpergewicht. Z.B. 60kg Körpergewicht, 1,5Liter.

DETOXING MITHILFE VON YOGAASANAS

Die Yoga asanas (Körperübungen) unterstützen den natürlichen Detoxingeffekt des Körpers, durch Erhöhung der Zirkulation, Druck und Twist der inneren Organe und durch Entspannung.

Umkehrhaltungen wie Viparita Karani stimulieren den Lymph- und Blutfluss. Sie wirken wie eine Lymphdrainage und die Venenpumpen werden unterstützt, um das sauerstoffarme Blut zurück zu transportieren. Zusätzlich wirkt sich jede muskuläre Anspannung stimulierend auf den Lymphfluss aus. Die Umkehrhaltungen senden neues Blut zur Leber und den Nieren, geben ihnen neue Energie und helfen somit bei der Entgiftung.

Drehübungen erhöhen die Blutzirkulation, mindestens 2 Übungen sollten hier in einer Sequenz durchgeführt werden. Durch den Druck, der auf die inneren Organe ausgeübt wird, wird zunächst weniger Blut zu den Organen geführt. Nach der Auflösung des Druckes, strömt vermehrt frisches Blut und damit auch Nährstoffe zu den Organen.

Tiefe Vorwärtsbeugen wirken sich positiv auf die Verdauung aus, indem die Ausscheidungsfunktion unterstützt wird.

Relaxpositionen wie Supta Baddha Konasana aktivieren das Parasympathische Nervensystem und helfen uns zu entspannen. Stresshormone, wie Cortisol, welches den Detoxprozess herunterfahren können, werden weniger produziert.

WORTERKLÄRUNG

Aama (Schlacken, Schleime im Körper) entsteht meist durch unvollständige Assimilation von Nahrung. So entsteht Aama entweder durch tamastische Ernährungsweise (z.B. wiederaufgewärmtes) oder durch ein zuviel gegessen.

Der Mensch fühlt sich träge, müde, hat Mundgeruch, Magenverstimmung und einen Belag auf der Zunge.

Es kann vorkommen, dass der Körper das zuviel gegessene und nun unverdaute als Fremdkörper betrachtet und gegen diesen arbeitet. Eine Allergie entsteht. Aama setzt sich in unseren Gelenken ab, machen sie steif und im fortgeschrittenen Stadium entzündet bis zur Arthritis.

Mental Aama= Aama im Körper bedeutet meist auch Aama in den Gedanken. Was du mit deinen Sinnen aufnimmst und nicht verarbeitet wird, kreiirt eine Art von mentalem Aama. Sei dir bewusst, wenn du eine Straße entlangläufst, was du in dich lassen willst, und was nicht. Sei dir bewusst, wenn du Jahre lang deine körpereigenen Warnsignale überhörst, die dir eigentlich helfen würden exakt dass zu essen, was du wirklich brauchst, führt auch zu einer Ansammlung an Aama.

Doshas: Vata (Luft, Äther), Pitta (Feuer, Wasser), Kapha (Wasser, Erde)

DETOXING – Entgiftung des Körpers

Kapalabhati: Blutreinigend und reinigt Stirnareal. Fokus liegt auf der Ausatmung durch die Nase.

Lymph: Extrazelluläre Flüssigkeiten, wo Schmutzteilchen, die aus der Zelle gepresst werden aufgesammelt werden.

Leber: Die Giftstoffe werden aufgefangen und in eine Form umgewandelt, in der sie dem Körper nicht mehr Schaden zufügen können, bis sie mit einem der Ausscheidungsorgane herausgelotst werden können.

Nieren: Filtern Chemikalien und Stoffwechselschlacken aus dem Blut und senden es an den Urogenitaltrakt.