



die kräuterdrogerie

Tipps und Anregungen für Detox und Entschlackung

Bedeutung:

Den Reset-Knopf drücken

Unnötiges loslassen, entrümpeln

Sich verwöhnen

Sich mehr Zeit als sonst für sich nehmen/einplanen

Am besten entschlackt man im Bewusstsein, sich etwas zu gönnen (nicht: Entzug oder Entbehrung).

Basics:

- Planen Sie: wann, wie lange, wie, Einkäufe, allein, in einer Gruppe, auswärts, daheim
- Wenn Sie sich leicht verführen lassen: entfernen Sie alle Lebensmittel, zu denen Sie rasch und im „Notfall“ greifen
- Trinken Sie ausreichend. Mindestens 2 Liter pro Tag, am besten warm. Beginnen Sie den Tag mit warmem Wasser (ev. mit Zitrone, Ingwer, Umeboshi)
- Sorgen sie für innere Ruhe: Yoga, Meditation, Qi Gong, gute Lektüre – oder einfach nur immer wieder bewusst ein- und ausatmen mit der Zungenspitze oben am Gaumen bei den Schneidezähnen.
- Schlafen Sie ausreichend
- Bewegen Sie sich ausreichend und so viel wie möglich an der frischen Luft
- Unterstützen Sie Ihre Organe mit Heilkräutern und Gewürzen
- Schreiben Sie Ihre Befindlichkeiten auf, treten Sie in Kontakt mit Ihrem Körper und Ihrem Geist
- NO GOS: Zucker, Alkohol, Kaffee, tierische Produkte,
- Gut tut auch Verzicht auf Gluten, schlechte Filme, Bücher, Nachrichten etc.

Mögliche Nebenwirkungen:

Kopfschmerzen, Müdigkeit, innere Widerstände, Reizbarkeit, Hautreaktionen, Verstopfung
Leichtigkeit, Freude, Erfolgserlebnis, schönere Haut, bessere Verdauung, guter Schlaf,
Konzentrationsfähigkeit

die kräuterdrogerie. anda dinhopl.

kochgasse 34. 1080 wien. tel 43 (1) 405 45 22. www.kräuterdrogerie.at



die kräuterdrogerie

Unterstützende Extras:

Morgens warmes Wasser mit Zitrone, Ingwer oder Umeboshi

Nehmen Sie ein **Probiotikum**: Es belebt den Darm mit nützlichen Bakterien.

Selbstmassagen (Anleitung gibt es in der Kräuterdrogerie)

Bäder mit Basenmischung (z.B. „Meine Base“), um auch über die Haut zu entschlacken

Darmpflege: Trinkmoor, Heilerde, Saubermacher

BITTERSTOFFE (als Tee, Tropfen, Kapseln, Pulver, Säfte, ...)

Wann detoxen?

Meist haben wir das Bedürfnis zu entschlacken besonders im Frühjahr, aber Detox ist immer möglich und sinnvoll (bei gesunden Menschen).

Es gibt so viele Möglichkeiten wie Individuen, manchen fällt es leicht, gar nichts zu essen, für andere ist es eine Qual – und das sollte es niemals sein!

Detox ist eine Belohnung für den Körper, einmal ein bisschen weniger arbeiten zu müssen.

Finden Sie heraus, was zu Ihnen passt – wir beraten Sie gerne!

Hier ein paar Vorschläge:

Fasten – mit Säften und Kräutertee.

Smoothie-Detox

Suppen-Fasten

Vegan Detox

Ayurvedische Entschlackungstage nach den drei Doshas

Verzicht auf Zucker, Fleisch, Alkohol und Kaffee, möglichst basische Ernährung und Einnahme von entgiftender Nahrungsergänzung.

Wichtig ist zu überlegen, ob und wie lange man eine „Kur“ macht oder ob man vielleicht die Unterstützung seiner Organe und eine Ernährungsumstellung allmählich immer mehr in seinen Alltag einbaut.

Oder ob man jede Woche einen Fasten- oder Entschlackungstag einplant...

Betrachten Sie die Angelegenheit als Spiel oder fröhliche Herausforderung.

Hilfreich ist das immer wieder wiederholte Mantra „**Progress not perfection**“: *Wenn man sich einmal nicht an den Plan gehalten hat – einfach weitermachen und nicht alles beenden und grantig auf sich sein!*

die kräuterdrogerie. anda dinhopl.

kochgasse 34. 1080 wien. tel 43 (1) 405 45 22. www.kräuterdrogerie.at



die kräuterdrogerie

Mögliche Bestandteile eines Tagesablaufs

Morgens

Zungenschaber verwenden

Ölziehen

250 ml warmes Wasser mit Zitronensaft (und ev. Honig und Triphala) trinken

Yoga, Qi Gong, Tai Chi etc.

Meditation

Nasenspülung

Trockenbürsten

Warmes Frühstück

Mittags

Warmes Mittagessen

Leberwickel

Zwischendurch

Basenpulver

Abends

Leichtes Abendessen vor 18.00 (Suppe, gedämpftes Gemüse, ...)

Meditation

Yin Yoga

Einlauf

Ayurvedische Selbstmassage mit warmem Öl

Basenbad

Vor dem Schlafengehen: Triphala oder Saubermacher

Zahnseide

Bauchmassage im Bett

Tagsüber warm trinken

Wasser (ayurvedisch: 10 – 15' kochen, eventuell mit Ingwer)

Kräutertees, die die Entgiftungsorgane Leber, Niere und Haut unterstützen

Literatur:

Michalsen: Mit Ernährung heilen

Chaudhary: Wie neugeboren durch modernes Ayurveda

Hammering: Gut – Besser – Bitter

Corret: Detox – basisch, vegetarisch

die kräuterdrogerie. anda dinhopl.

kochgasse 34. 1080 wien. tel 43 (1) 405 45 22. www.kräuterdrogerie.at