

Entschlackungs-Variationen für Zwischendurch

1/2

Entschlacken – So wichtig wie das jährliche Jäten und Umgraben im Garten, auch für unseren Körper.

Im Frühling ist das Entgiften am effektivsten. Sie schaffen Platz in den Zellen, für die Aufnahme der sommerlichen Vitalstoffe aus dem Obst und Gemüse. Aber auch Zwischendurch lohnen sich kleinere Entschlackungsmaßnahmen allemal. Vielleicht können wir Sie motivieren, mit unseren Entschlackungsvorschlägen auf der nächsten Seite. *Es lohnt sich!*

Ernährung

Kräuter und Gewürze

Kräuter und Gewürze unterstützen die Entgiftung. Geben Sie täglich 1 TL Kräuter zu jeder Mahlzeit. Würzen Sie Ihre Speisen mit Pfeffer, Kurkuma, roher Zwiebel und Knoblauch.

- Lassen Sie für 6 Wochen alle Süßigkeiten weg.
- Verzichten Sie auf Milchprodukte und Schweinefleisch.
- Essen Sie abends keine Getreideprodukte.
- Essen Sie abends eher eiweißreich und ausreichend gute Öle.
- Verzichten Sie während der Entgiftung auf Rohkost, rohe Vollkornprodukte und Fertigprodukte.
- Bereiten Sie alles selbst frisch zu.
- Statt der gewohnten Produkte mit Gluten aus Weizen, Roggen, Dinkel und Hafer bevorzugen Sie besser hochwertiges Getreide ohne Gluten, wie Quinoa, Hirse oder Amaranth.

Vitalstoff-Paste

Vitalstoffreiche Würze für Suppen und Gemüsegerichte.

- 1 TL Pianto (mineralreiche pflanzliche Nährstoffe)
- 1 EL AminoBase (pflanzliche Vollwertkost, reich an Proteinen. Frei von Milch und Gluten)
- 1 EL Leinöl (in guter Qualität, reich an Omega-3 Fettsäuren)
- 1 EL Braunhirse (fermentiert, ein besonders Basen bildendes Getreide)

Kochen Sie Ihr Gemüse oder Ihre Suppe. Im Teller mischen Sie die Vitalstoffpaste als Würze an und geben Ihr Gemüse/Suppe dazu. Die Vitalstoffpaste ist erweiterbar durch Gewürze und Kräuter, je nach Geschmack.

Grundlagen-Ernährung

Wie Ihre Ernährung aussehen kann, zeigen wir Ihnen im folgenden Tagesbeispiel.

Morgens: Beginnen Sie Ihren Tag mit einem Frühstück aus gekochtem Getreide mit Nüssen und Obst. Wichtig: Keine Rohkost! Also kein Müsli, sondern in Wasser gekochtes Getreide (am besten: Hirse, Mais, Amaranth, Quinoa oder Buchweizen). Ihr Darm kann das gekochte Getreide besser verdauen und die Nährstoffe besser aufnehmen. Milchprodukte meiden Sie am besten ganz, denn diese verschleimen und führen zu Allergien.

Mittags: Genehmigen Sie sich am besten erhitztes Gemüse mit wenig Fleisch oder Fisch – bevorzugen Sie Hülsenfrüchte, Pilze oder Kartoffeln. Pizza, Pasta und Sandwiches sind nicht zu empfehlen.

Abends: Hier liegt der Schwerpunkt auf den Eiweißen. Für die Regeneration in der Nacht werden Aminosäuren benötigt und somit sollten Sie die Proteine vermehrt am Abend zuführen. Abends sind die Portionen insgesamt kleiner als am Mittag und so können Sie sich dann am Abend Fisch, Fleisch, Eier und Linsengemüse gönnen. Entweder ganz ohne Beilage oder mit Gemüse. Hauptsache, Sie essen abends möglichst wenig Kohlenhydrate.

Obst verzehrt man nie am Abend und generell am Tag nur heimisches Obst.

Für eine zusätzliche Portion gesundes Fett, empfiehlt es sich Öl auf die schon fertige Nahrung zu geben, z. B. morgens in den Getreidebrei mischen oder in den Suppenteller des Eintopfes geben. Besonders das Leinöl mit seinem hohen Anteil an ungesättigten Omega-3-Fettsäuren ist für die Regeneration das Beste. Den Tagesbedarf an Omega-3 decken Sie schon mit 1 Esslöffel.

Entgiftungstipps für Zwischendurch

Das Prinzip des Entgiftens:

Mobilisieren, Binden, Ausscheiden. Für die Ausscheidung benötigt man ausreichend Vitalstoffe (Mineralstoffe). Je sensibler Sie auf Ihre Umwelt und Lebensmittel reagieren, desto wichtiger ist es, vor der Mobilisation der Säuren ausreichend Mineralstoffe zu sich zu nehmen. Einen guten Überblick über den eigenen Mineralhaushalt erhalten Sie mit der pH-Wertmessung.

So nutzen Sie die pH-Wertmessung auch zur Auswahl Ihrer Entgiftungsmaßnahme

Entgleisungsstufe 3: Hoher Morgenurin, mit Werten über pH 6,4

Vor jeder entgiftenden Maßnahme empfiehlt sich eine Vitalstoffzufuhr von 4 bis 6 Wochen. Beginnen Sie mit einfachen Entgiftungsmaßnahmen, steigern Sie diese nach der Belastbarkeit Ihres Körpers.

Entschlackungs-Variationen für Zwischendurch

2/2

Entgleisungsstufe 1: Es gibt nach 10:00 Uhr pH-Werte unter pH 6,4
Sie können wahrscheinlich jede Entgiftung nach Plan durchführen, begleitend mit den Maßnahmen der Stufe 1.

Entgleisungsstufe 2: Die Tageswerte weisen eine geringe Dynamik auf.
Sie können wahrscheinlich jede Entgiftung nach Plan durchführen.

Entschlacken mit Capilarex

Die Besonderheit von Capilarex liegt in der hohen Bindungsfähigkeit, und der großen Bandbreite der Stoffe, die gebunden werden.

Tages-Empfehlung für 20 Tage:

2 Tassen Basischer Tee (zum Lösen von Säuren). Jeweils 1 Tasse nach der Abendmahlzeit und 1 Tasse vor dem zu Bett gehen.

3 x 2 TL Pianto Gold Extra (für ausreichend Mineralstoffe). Wählen Sie die Dosis nach Ihrer Stuhlkonsistenz; immer soviel, dass Ihr Stuhl breiig ist. Wer keine 6 TL Pianto Gold Extra ohne flüssigen Stuhl nehmen kann, verlängert die Einnahme über die 20 Tage hinaus, bis die 6 TL ohne flüssigen Stuhl genommen werden können.

1 x 1 g Capilarex (zum Binden von Stoffen). Mindestens 2 Stunden nach der letzten abendlichen Nahrungsaufnahme.

Zur Unterstützung halten Sie sich an die Ernährungsempfehlungen einer basischen Ernährung.

Entschlacken mit Bärlauch

Erwecken Sie Ihren Darm aus dem Winterschlaf. Die Stoffwechsel anregende Wirkung des Bärlauchs ist besonders im Frühling empfehlenswert.

Tagesempfehlung für 4 Wochen:

3 x 3 Tropfen Bärlauch Würze extra stark, (schwefelreiches Frühlingskraut)

3 x 10 Tab. Chlorella Vulgaris (Algen)

2 Tassen Löwenzahntee (alternativ Basischer Tee),

2 TL frische Kräuter (alternativ: Pianto Gold Extra)

Zur Unterstützung halten Sie sich an die Ernährungsempfehlungen einer basischen Ernährung.

Entschlacken mit Zeolith

Zur Reduktion von Freien Radikalen im Verdauungstrakt mit begleitender Aufnahme von Vitalstoffen.

3 x 1 TL Zeolith

3 x 2 TL Pianto Gold Extra

3 x 1 TL B.St-Joseph D/M, (wertvolle Inhaltsstoffe von Spezialhefen) am besten pur, direkt nach der Einnahme von Pianto.

Zur Unterstützung halten Sie sich an die Ernährungsempfehlungen einer basischen Ernährung.

Für alle, die im Frühling eine besonders effektive Entgiftung durchführen wollen, haben wir alle Maßnahmen in unserer Frühjahrskur zusammengestellt.

Frühjahrskur mit Kolloidalen Mineralien – die wohl effektivste Methode zur Reinigung der Darmschleimhäute

In der Frühjahrskur zeigen wir Ihnen, wie Sie die Reinigung des Darmes mit der Leberreinigung verbinden.

Die genaue Anleitung steht Ihnen auf unseren Internetseiten unter www.agenki.de/downloads kostenfrei zum Download zur Verfügung.

Artikel - Passend zum Thema:

Entgiftung durch Fasten

Wie faste ich richtig?

Erschienen: Die Naturheilkunde 01/2010

Zum Download: <http://www.agenki.de/artikel/>

Auch wenn nicht alle Maßnahmen immer ganz einfach sind. Überwinden Sie sich und fangen Sie gleich mit der Ernährung an. Es lohnt sich!

Wir wünschen Ihnen eine erfolgreiche Entgiftung.
Ihr Dominik Golenhofen

Haftungsausschluss

Die Nutzung dieser Informationen geschieht auf eigene Verantwortung, sie ersetzen keinesfalls die Untersuchung und Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker. Vor Anwendung der Informationen sollte ein Arzt oder Heilpraktiker befragt werden. Bei körperlichen und psychischen gesundheitlichen Problemen empfiehlt Agenki die regelmäßige Vorstellung bei einem Arzt, Heilpraktiker und/oder Psychotherapeuten und die Befolgung der vereinbarten Therapie.