

Diese Ernährungshinweise sind ein Bestandteil der Entgiftungskur. Nicht ohne Grund steht die richtige Ernährung für das Gesund werden an erster Stelle. Gerade bei einer Entgiftungskur besteht ohne eine konsequente Ernährungsform kaum Aussicht auf Erfolg. Mit Diät verbinden wir Verzicht, was nicht heißt, dass wir unbedingt weniger essen müssen. Es geht mehr darum uns wieder mehr einer Ernährung zu widmen, dessen Konsequenzen eine positive Auswirkung auf unseren Körper hat. Nicht immer ist die Menge das Entscheidende Kriterium. Vielmehr geht es um das 'Was' wir essen, in welchen Kombinationen wir es zu uns nehmen und zu welcher Uhrzeit.

Was dürfen wir unbegrenzt essen?

- ✓ **Milchprodukte** (Milch, Buttermilch, Molke, Dickmilch, Kefir, Joghurt, Quarkspeisen ohne Zucker, Käse in allen Variationen).
Achtung: nur erlaubt, wenn keine Allergie gegen Milchprodukte vorliegt.
- ✓ **Fisch, Fleisch, Wurst** (jedoch nicht aus Schweinefleisch)
- ✓ **Eierspeisen** (kombiniert mit Milchprodukten, Gemüse oder Salat, gekocht, gebacken, als Auflauf oder als Soufflé)
- ✓ **Gemüse, Salat** (Dies sollte auf jeden Fall mehr als 50 % Ihrer verzehrten Nahrung ausmachen). Oft ist es günstig die Gemüse anfänglich mehr zu kochen, da rohes Gemüse zu mehr Gärung führt. Wer unter Blähungen und Aufgeblätsein leidet, sollte in den ersten Wochen alle Nahrung kochen bzw. nur so viel rohe Lebensmittel essen, dass keine Blähungen auftreten. Jede Gärung fördert Pilze im Darm und ist somit zu vermeiden.
- ✓ **Gewürze** (vorzugsweise Kräuter, frisch, getrocknet, tiefgefroren, in Öl konserviert, z. B. als Pesto)
- ✓ **Obst** ((nur einheimisches Obst) 1 Stück Obst am Tag ist anfänglich ausreichend und kann später auf 2 - 3 Stück erhöht werden.
- ✓ **Getränke** (alle zuckerfreien Getränke, Mineralwasser, Kaffee, Tee in allen Variationen)
- ✓ **Nüsse** (Haselnüsse, Mandeln, Erdnüsse, etc.) bestehen vor allem aus Eiweiß und Fett. Sie eignen sich ideal als Zwischenmahlzeit und können immer mitgenommen werden, um bei auftretendem Hunger etwas Essen bei der Hand zu haben. Nüsse sind sehr kalorisch und machen deshalb auch sehr gut satt.
- ✓ **Hülsenfrüchte** (Bohnen, Linsen, Soja) sind sehr gesund und besser als Getreide, haben aber auch einen relativ hohen Anteil an Kohlenhydraten. Deshalb dürfen Sie in vernünftigen Mengen 1 mal am Tag gerne verzehrt werden.
Achtung: Soja ist auch ein starkes Allergen, weshalb man Sojaprodukte nicht täglich verzehren sollte.
- ✓ **Fette und Öle** (alle kaltgepressten und hochwertigen Pflanzenöle, bitte nicht nur Olivenöl verwenden)

Was dürfen wir in kleinen Mengen essen?

Kohlenhydrate werden im Darm zu Zucker gespalten. Deshalb sollte man diese „Zuckerarten“ in einer Entgiftungsperiode nur begrenzt essen.

Einmal am Tage als Beilage ist in kleinen Mengen erlaubt:

- **Kartoffeln, Nudeln, Reis, Mais, Brot** und alle Getreideprodukte. Hirse, Buchweizen und Amaranth sind auch Kohlenhydrate, aber wegen des hohen Mineralgehaltes bevorzugt in kleinen Mengen zu essen.

Achtung: Oft wird geraten die Weißmehle ganz aus dem Speiseplan zu streichen und an Stelle dessen Vollkornprodukte unbegrenzt zu essen. Dies ist aber ganz falsch! Der Unterschied von Weißmehl und Vollkornmehl ist sehr gering. Beides sind Kohlenhydrate sprich Zucker, die eine falsche Darmflora fördern. Oft werden Vollkornprodukte sogar noch schlechter vertragen, da durch die schlechte Darmflora die Nahrung nicht richtig verdaut wird und so Vollkornprodukte zu mehr Gärung führen können als Weißmehle. In diesem Fall sind Weißmehlprodukte besser als Vollkornprodukte. Also beachten Sie, dass auch Vollkornprodukte im Übermaß schädlich sind!

Dies ist der häufigste Fehler bei einer gesunden Ernährung.

Ernährungshinweise zur Frühjahrsentgiftung

Was ist zu vermeiden?

- **Zucker in jeder Form** (Traubenzucker, Fruchtzucker, Rohrzucker, Rübenzucker, Malzzucker, etc.)
- **Süßigkeiten aller Art** (Schokolade, Pralinen, Konfekt, Bonbons, etc.)
- **Honig, Konfitüre, Gelee, Marmelade**
- **zuckerhaltige Speisen** (Torten, Kuchen, Gebäck, etc.)
- **süßes Obst** (roh oder gekocht)
- **Obstsäfte, gesüßte Getränke** (Limonaden, Cola, etc.)
- **Alkohol** (Bier, süße Weine, Sekt, etc.)
- **Schweinefleisch** und alle Nahrungsmittel die daraus hergestellt werden (Wurst, Schinken, etc.)

Wichtig:

Wer sich an diese strenge Ernährung hält, wird feststellen, dass man von einer reinen Gemüsemahlzeit (ohne Kohlenhydrate) sehr schnell hungrig wird. Deshalb ist es wichtig einerseits immer wieder Eiweiß in Maßen zu den Gemüsen zu essen, aber noch wichtiger ist es die Mahlzeiten ausreichend fettig zu machen. **Da erhitzte Fette (braten in Öl) nicht gesund sind, sollte man über die fertige Nahrung auf dem Teller kalte Öle gießen.** Hier sollten über jede Mahlzeit 2 - 3 Esslöffel Öl gegeben werden (z. B. 3 EL Leinöl über das fertig angerichtete gekochte Gemüse geben). Erwachsene sollten während einer Entschlackungskur also durchaus 100 ml Öl pro Tag essen. Hierdurch wird man satt und die hochwertigen Öle enthalten wichtige Fettsäuren, die für den Körper extrem wichtig sind (besonders Leinöl sollte wegen der Omega-3-Fettsäuren jeden Tag (2 EL) verwendet werden).

Durch die oben beschriebene Ernährung wird man bei Übergewicht automatisch abnehmen, aber nur ca. 1 - 2 kg pro Monat. Wer schneller abnimmt, sollte mehr Öl verwenden, denn ein zu schnelles Abnehmen ist ungesund und schädlich! Wer schon vor der Umstellung zu dünn ist, sollte unbedingt so viel Öl und besonders Eiweiß verwenden, dass man höchstens zu Beginn wegen der Umstellung 1 - 2 kg verliert. Danach nimmt man, wenn man unterernährt ist, sogar während dieser Ernährung langsam zu (½ kg pro Monat), weil durch die Verbesserung der Darmflora die Resorption steigt.

Diese Ernährung ist sicher anfänglich nicht einfach, aber wer sich konsequent daran hält, wird schnell merken, wie sich der eigene Gesundheitszustand verbessert.

Geben Sie nicht auf, denn es lohnt sich!

Dipl.Ing. Dipl.hol.en.med. 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.