

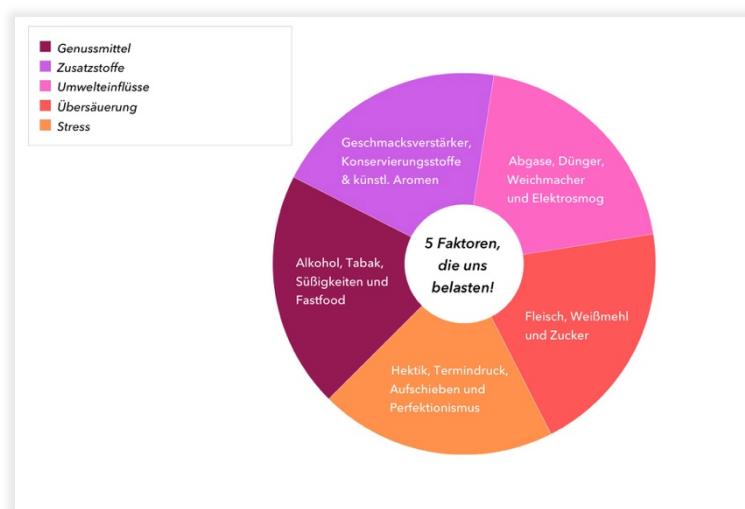
DETOX Fahrplan & 5 Tage-Kur für deinen leichten Frühlingstart!

von Aloka Wunderwald | aloka-yoga.com | onlinekurse.aloka-yoga.com

1. Einleitung: Was ist Detox?

Detox kommt aus dem Englischen und bedeutet so viel wie „entgiften“ bzw. „entfernen von giftigen Substanzen“ und steht für die Reinigung und sanfte Entgiftung des Körpers.

Fünf Dinge, die uns belasten:



2. Warum überhaupt Detox?

Normalerweise kann der Körper die Giftstoffe, die in den Körper in Form von Umweltgiften und Nahrung, etc. gelangen, gut verarbeiten und ausscheiden.

Doch heutzutage wird der Körper überbelastet durch falsche Ernährung, zu viel Weißmehl, Zucker und Fleisch, und zunehmende Umweltbelastungen. (Dünger, Abgase, Weichmacher, Hormone, etc.)

Deshalb schafft es unser Organismus meist nicht allein, sich davon zu befreien.

Gifte und Schlacken werden vermehrt im Gewebe gelagert, belasten den Körper und machen auf Dauer krank.

» **Detox Yoga entschlackt, entgiftet und verjüngt den Körper!**

3. Detox hat viele positive Wirkungen:

- straffe Figur, strafferes Bindegewebe
- Abnehmen: Entgiften entlastet die Entgiftungsorgane und macht Abnehmen erst möglich
- Stärkung des Immunsystems
- Schöne Haut: Die gute Durchblutung verjüngt sichtbar
- Mehr Energie: sind die Körperräume „durchgeputzt“, fließt die „Chi“, Energie besser
- Gute Laune: Der Körper schüttet mehr von den Glückshormonen Serotonin und Endorphine aus
- Gesunder Darm. Eine neue Darmflora macht schlank, fröhlich und gesund
- Linderung von Schmerzen wie Rheuma, Migräne, Arthrose, Reizdarm
- Bessere Blutwerte, Entzündungswerte, Blutzucker und Blutfette sinken, das drosselt das Risiko für Diabetes und Herzinfarkt
- Klareres Denken

4. Die 5 Säulen des Detox Pur:

4.1 Detox Ernährung:

- Viel Trinken (2-3l kohlenstofffreies Wasser)
- kein Zucker (Achtung: versteckter Zucker)
- kein Weizen (Achtung: versteckter Weizen)
- kein Alkohol
- viel Gemüse (nicht roh), wenig Obst
- meide tierische Lebensmittel
- auf Kaffee und schwarzer/grüner Tee verzichten oder einschränken

» **Also kurz gesagt:** eine basische Ernährungsweise. Anregungen dazu findest du im unter Punkt **5. Pur Detox Wochenplan**

4.2 Detox Bewegungspraxis:

Mäßig, aber regelmäßig. Bewegung in Maßen kurbelt unsere Entgiftung an.

Bewegung an der frischen Luft:

Spazieren gehen, Walken, Joggen, Fahrradfahren. Bewegung hält die Wirbelsäule und Gelenke beweglich, die Muskulatur geschmeidig, stärkt und unterstützt die Entgiftungsorgane, und das Nervensystem, unterstützt die Atmung und regt den Stoffwechsel an.

Die Bauchorgane und das Gewebe wird massiert und eingelagerte Schlacken aus tiefen Gewebsschichten ausgeschwemmt.

Mit dem Pur Detox Yoga Onlinekurs (enthalten im Faszien- und Detox Videopakete: <https://aloka-yoga.coachy.net/lp/faszien-yoga-grundkurs/>

4.3 Detox Atem:

Der Mensch scheidet 70 % aller Abfallstoffe des Körpers über den Atem aus. Das zeigt, wie wichtig unsere Atmung für unsere Entgiftung ist. Oft atmen wir zu flach, sodass der Körper unzureichend Sauerstoff aufnimmt.

Das führt dazu, dass wir weniger vital sind, es kann die Verunreinigungen in uns beschleunigen, uns krank machen und unser Leben verkürzen.

Die tiefe Bauchatmung ist sinnvoll, denn sie massiert die Verdauungs-Organen und regt so die Entschlackung des Darms an.

» Du findest im Kurs dazu ein Video mit Atemübungen!

4.4 Detox Mental:

Schon mal gehört, dass Gedanken „vergiften“ können?

Die Kraft der Gedanken wird oft unterschätzt, besonders die der negativen Gedanken.

Negative Gedanken erzeugen negative Gefühle wie Wut, Ärger, Angst Stress, Enttäuschung usw. Gut, dass wir immer selbst bestimmen können, was wir denken und wie wir auf bestimmte Situationen reagieren wollen.

Voraussetzung für mentales Detox ist, dass du bereit bist, dich selbst in deinem gewohnten zu beobachten und dich bewusst auf ein positives Denken auszurichten.

4.4.1 Das unterstützt die mentale Reinigung:

- Leben im Hier und Jetzt:

Ich lade dich ein, während der Detox-Kur mit voller Aufmerksamkeit bei der Sache zu sein: Wenn du isst, dann iss, wenn du sprichst, dann sprich, wenn du gehst, dann gehe. Das hilft den Geist zu fokussieren, zu beruhigen und zu reinigen. Außerdem schult es deine Achtsamkeit.

- Positives Denken:

Es gibt ein einfaches Geheimnis: Da, wo du den Fokus hinbringst, da fließt auch deine Energie hin. Positives Denken wirkt sich auf dein körperliches Wohlbefinden aus und ein positives Lebensgefühl wirkt auf unsere Organe wie ein Lebenselixier. Auch unsere Beziehungen profitieren davon.

- Digitales Detox:

Wie wäre es mal mit einer Einschränkung bzw. Verzicht aller digitalen Medien wie Fernsehen, Internet, soziale Medien und Radio?

Die ständige Info- und Bilderflut kann belasten und uns ablenken, der Geist und unsere Sinnesorgane können gar nicht mehr richtig zur Ruhe kommen. Abschalten hilft dir abzuschalten!

- Meditation:

Sie hat unzählige positive Wirkungen auf uns; unter anderem stärken die Achtsamkeit- oder Konzentrationsübungen die Ruhe im Geist und unsere Sammlung. Du erinnerst dich, dass ständiger Stress den Körper belastet und übersäuert.

4.5 Detox Körperpflege:

Neben der Ernährung und einem Bewegungsprogramm bezieht ein erfolgreiches „Detoxen“ auch tägliche Reinigungsrituale mit ein: einfache und wirkungsvolle Techniken, die dem Körper guttun und die Giftstoff-Ausscheidung verbessern. Das macht übrigens auch eine samtweiche Haut.

- **Die Zungenreinigung:**

Das ist eine einfache und wirkungsvolle Entgiftungspraxis, die in asiatischen Ländern zur Mundhygiene dazugehört. Für die Zungenreinigung brauchst du einen Zungenreiniger (aus Kupfer, Silber oder Edelstahl) oder du machst es mit einer Zahnbürste, die du speziell dafür benutzt und die du regelmäßig wechselst.

Durch das Abtragen des Zungenbelags- ein Zeichen für Stoffwechsel-ablagerungen unterstützt du deinen Organismus bei der Reinigung.

- **Das Ölziehen:**

Das ist eine simple Methode der Zahn-und Mundreinigung. Im Mundraum- besonders an den Zahnherden- sammeln sich Krankheits-Keime, Bakterien und Giftstoffe, die durch Öl gebunden werden und so aus dem Mundraum entfernt werden können.

Du nimmst eine kleine Menge (etwa 1 El) hochwertiges Bioöl (ideal ist Sesamöl) in den Mund und bewegst es in der Mundhöhle hin und her, ziehe es durch die Zähne und spucke es nach 5 Minuten wieder aus. (in ein Taschentuch oder direkt in den Mülleimer)- Am besten täglich morgens auf nüchternen Magen durchführen. Achte darauf, dass du das Öl nicht schluckst!

- **Die Wirkung:**

- gesteigerte Energie
- Wacherer Geist
- freie Nasennebenhöhlen
- Linderung von Allergien
- positive Wirkung auf die Verdauung
- gesünderes Zahnfleisch und gesündere Zähne
- Vorbeugung von Mundgeruch
- hellere, weißere Zähne

- **Der Leberwickel**

Der Leberwickel unterstützt den Regenerationsprozess der Leber und fördert nachweislich die Entgiftung und die Durchblutung der Leber. Und wenn du einmal in den Genuss gekommen bist, möchtest du es nicht mehr missen!

Befülle eine Wärmflasche mit heißem Wasser, feuchte ein Leinen- oder Baumwolltuch mit heißem Wasser an, und lege es unterhalb des rechten Rippenbogens, da wo deine Gallenblase und Leber liegen; lege die Wärmflasche darauf und wickle dich in eine Wolldecke ein und entspanne für 30 Minuten.

- **Darmreinigung:**

Mit Glaubersalz und einem Einlauf (Gerät und Anleitung gibt es in der Apotheke) macht man einen groben Putzdurchgang. Bitte vom Arzt oder Apotheker gut beraten lassen. Glaubersalz ist ein Abführmittel und sollte nicht angewendet werden bei: Verstopfung, eingeschränkter Nierenfunktion, Darmverschluss, unklaren Bauchschmerzen und Elektrolyt-Störungen.

Wichtig: Die Detoxwoche am besten am Wochenende starten, da es gut ist, wenn du eine Toilette in der Nähe hast.

Du nimmst 3 Teelöffel Glaubersalz auf 200 Milliliter lauwarmes Wasser und lässt es sich 15 Minuten auflösen. Dann am besten in einem Zug hinunter schlucken- es schmeckt grauenhaft. Danach viel trinken.

- **Der Detox-Pur-Darm-Drink zur Entgiftung:**

1 TL Flohsamen-Schalen und 2 TL Heilerde mit etwas Wasser oder Tee mixen, 2 Minuten quellen lassen, umrühren und trinken. Danach noch ein Glas Wasser hinterher trinken. Am besten trinkst du diesen Drink morgens und abends 2 Stunden nach dem Essen.

Flohsamen löst Ablagerungen im Darm und Heilerde bindet die gelösten Gifte und bringt sie nach draußen.

Der Detox Pur Drink, funktioniert auch bestens bei Völlegefühl, Magenbeschwerden und Unwohlsein im Magen-Darm-Bereich. Er bindet Gifte und Schlacken und führt diese aus deinem Körper.

5. Der Pur Detox Wochenplan:

Das benötigst Du für deine 5 Tages Detox-Kur:

1. Glaubersalz
2. Einlaufgefäß
3. Heilerde und Flohsamen-Schalen
4. Basenbad
5. Mariendistelropfen für die Leber

Einkaufen für....

- o die Ölziehkur Sesam -oder Sonnenblumenöl
- o Zutaten für Gemüsesuppe und Smoothie
- o Detox Wasser: Ingwer oder Teekräuter
- o Extras: Joghurt (für Veganer: Brottrunk oder Sauerkrautsaft) zum Aufbau einer guten Darmflora

Allgemeines:

Wer morgens keine Zeit hat, bereitet die Suppe abends für den nächsten Tag zu. 4-5 Stunden zwischen den Mahlzeiten nichts zu sich nehmen. 2-3 mal pro Woche ein Basenvollbad nehmen.

5.1 Wochentage 1-5:

Vormittags:

1. großes Glas warmes Wasser trinken
2. Detox Wasser (Ingwer oder Kräuter)
3. grünen Smoothie zubereiten, gleich trinken
4. Zungenbelag entfernen, Ölziehen
5. Detox Pur Yoga oder walken (mit Atemübung)
6. Bürstenmassage (Dusche)
7. Frühstück: Müsli, Frühstücksbrei, Joghurt oder Suppe;
8. 2 Stunden nach dem Frühstück den Detox Pur Drink (Heilerde und Flohsamen)

Mittags:

1. Brottrunk oder Sauerkrautsaft
2. Suppe oder leichtes Detox Gericht genießen
3. Leberwickel, wenn möglich, sonst abends

Nachmittags:

1. Detox Pur Yoga Quickies
2. Atemmeditation
3. Naturjoghurt oder Sauerkrautsaft

Abends:

1. Suppe
2. 2 Stunden nach dem Abendessen: Detox Pur Drink (Flohsamen und Heilerde)
3. Atemübung und Detox Yoga
4. vor 24 Uhr: Ab ins Bett. Der Schlaf vor Mitternacht „detoxt“ am besten!

5.2 Kleine Detox Pur Küche:

Frühstück:

Frühstücksbrei nach Wahl (gibt es mittlerweile fertig im Handel, auch ohne Weizen)

Frischkornmüsli:

30 g Hafer (grob gemahlen) od. Haferflocken, 1 Apfel reiben und zum Hafer geben. Mit 150 g (Soja)joghurt, Quark oder Dickmilch verrühren, 30g geh. Walnüsse dazu, mit etw. Stevia süßen und mit 1 Pr. Zimt würzen

Mittagessen:

Ich liebe es schnell und einfach: Gemüse nach Wahl mit Gemüsebrühe weichkochen, pürieren und mit 2 EL Sojasahne, Reissahne oder Kokosmilch verfeinern und mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken und fertig!

Abendessen:

siehe Mittagessen oder ein leichtes veganes Gericht

6. Selbstmassage mit Bällen:

Neben Yoga, einer guten Atmung und genügend Trinken, ist die Selbstmassage mit Bällen eine wunderbare Möglichkeit zur Entgiftung des Körpers. Das Ausrollen mit Bällen, das ich in dem Kurs anleite, ist von Jill Miller entwickelt worden („Roll Model-Methode“). Für Sie ist die Selbstmassage mit Bällen eine Form der gesundheitlichen Selbstfürsorge.

Aus meiner Erfahrung können wir mit ihr nicht nur die Gesundheit der Faszien (Bindegewebe) und Muskeln verbessern, sondern regen auch die Entgiftung des Körpers an: Durch das druckvolle Ausrollen der Faszien werden die „Schlacken-Pfützen“ aus dem Gewebe gedrückt, ein bisschen so, als würden wir einen nassen Schwamm ausdrücken und frisches Wasser kann nachfließen.

Außerdem werden die Energiebahnen (Meridiane) der Traditionellen Chinesischen Medizin, die durch die Hauptfaszienbahnen verlaufen, stimuliert und dadurch auch unsere Entgiftungsorgane. Deshalb eignet sich diese Ausroll-Technik gut, als Ergänzung zum Detox Yoga.

Jill Miller hat für die Selbstmassage spezielle Bälle entwickelt: **Coregeous, Yoga Tune Up, Plus und Alpha Bälle**, die ich wärmstens empfehlen kann. (es gibt sie bei amazon oder bei perform better einzeln oder im Set). Falls du dir nicht alle Bälle im Set besorgen möchtest, weil es dir zu kostspielig ist, empfehle ich dir die Yoga Tune Up Bälle im Netz und den Coregeous Ball.

Alternativ kannst du dir einen **Soft-Ball (Pilates)** besorgen und **4 Tennisbälle** (2 in einem Socken und 2 einzelne). Und dann kann es auch schon los gehen.

» **Ich wünsche dir ganz viel Freude dabei und eine gute Entgiftung!**

Danke Dir und viel Erfolg deine Aloka Wunderwald!

Mehr Inhalte und Kurse von mir findest Du auf:

www.aloka-yoga.com und www.onlinekurse.aloka-yoga.com

Alle Inhalte dieses Leitfadens (E-Book) sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt bei Aloka Yoga Wunderwald GbR. Der Inhalt darf nicht ohne vorherige Zustimmung des Autors kopiert, übersetzt, oder anderweitig zu kommerziellen Zwecken veröffentlicht werden. Vielen Dank! © Aloka Wunderwald 2021