



Let's

Abbas Schirmohammadi, Hp. Psych., und Ulrike Schirmohammadi, Ernährungsberaterin, Gesundheitstrainerin

Altlasten loslassen kann äußerst befreiend sein. Dies gilt gleichsam für Körper, Geist und Seele. Hier ein kleiner Überblick über verschiedenste Detox-Varianten. Schon sanfte Formen können erleichtern und neuen Schwung bringen.

Wer entgiften möchte, der sollte detoxen. Man kann damit bestimmte Organe, Körperteile oder den ganzen Stoffwechsel reinigen. Fakt ist: Die meisten Menschen ernähren sich zu ungesund, sind im Stress-Hamsterrad gefangen und denken zu negativ. Dazu kommen Belastungen wie zum Beispiel Schadstoffe in der Umwelt, denen wir ausgesetzt sind. All das sorgt dafür, dass sich unerwünschte Stoffe (Schlacken) in Bindegewebe oder Organen ansammeln und uns und unsere Gesundheit schwächen, bis hin zur Krankheit. Häufige Symptome sind Kopfschmerzen, Müdigkeit, Blähun-

gen und Gelenkschmerzen. Die gezielte Entgiftung (innerliche Körperreinigung) bewirkt mehr Wohlbefinden und schenkt neue Energie. Das Schöne ist: Detoxen kann jeder. Man braucht dazu keinen Therapeuten, muss nicht stationär in Kur gehen.

Eine Vielfalt an Detox-Varianten

Viele Menschen setzen auf bestimmte Detox-Diäten um den Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht zu bringen. Es gibt sehr unterschiedliche Varianten. Manche ähneln dem Saftfasten, bei dem nur selbstgemachte oder gekaufte Säfte aus Obst- und Ge-

müse getrunken werden. Andere orientieren sich am Basenfasten. Hier darf reichlich gegessen werden, allerdings nur basische Lebensmittel wie Karotten, Kohl, Gurke, Zucchini, Kürbis, Salate, Kartoffel, Kichererbsen, Ananas, Beeren, Trockenfeigen etc. Auch das klassische Heilfasten dient vielen noch als Vorlage. Erlaubt ist hier Flüssignahrung mit bis zu 500 Kalorien über einen Zeitraum von sieben bis zehn Tagen.

Das Schöne ist: Detoxen kann jeder. Man braucht dazu keinen Therapeuten, muss nicht stationär in Kur gehen.



Wohltuendes Entgiften

Auch bezüglich des Zeitplans gibt es die unterschiedlichsten Möglichkeiten. Manche Diäten finden an einem Tag die Woche statt, andere dauern bis zu drei Wochen. Und beim Intervallfasten stehen die Pausen im Fokus. Bei der 16-8-Methode darf beispielsweise innerhalb von acht Stunden gegessen werden, dann erfolgt eine 16-stündliche Pause. Den Auftakt solcher Diäten bildet meist eine Darmreinigung, zum Beispiel mit Glaubersalz, die den Magen-Darm-Trakt und die Darmwände von Kot- und Speiseresten befreit.

Lebensmittel

Je nach Detox-Variante sind Lebensmittel pflanzlichen Ursprungs, die viel Flüssigkeit, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe enthalten, gefragt und/oder wasserreiche und kohlenhydratarme Obst-

und Gemüsesorten, Superfoods sowie vitamin- und mineralstoffreiche Kräuter. Unsere **Top 10** sind Spargel, Tomaten, Kohlgemüse, Gurken, Melone, Zitrusfrüchte, Pilze, Beeren, Petersilie und Koriander.

Pflanzliche Detox-Lebensmittel besitzen einen hohen Anteil an Antioxidantien, die zellschädigende Freie Radikale neutralisieren können. **Wasser** spült Giftstoffe aus dem Körper, daher ist das Trinken von stillem Wasser, zwei bis drei Liter täglich, sehr sinnvoll. In Mode gekommen ist „Infused Water“. Reines Wasser wird mit Gurken-, Zitronen-, Orangenscheiben, Minzblättern oder anderen Kräutern gepimpt, sodass ein dezentes Aroma entsteht. Kalorienfreiheit

bleibt dabei bestehen. Alternativ können ungesüßte Kräuter- und Früchte-Tees getrunken werden. Wer auf **Smoothies** steht, kann in sein Entgiftungsprogramm hohe Mengen an Obst und Gemüse einbauen und diese zu einem leckeren Getränk mixen. Während Früchte beim Saft lediglich ausgepresst werden, kommen beim Smoothie alle essbaren Teile in pürrierter Form zum Tragen. Unser Tipp: Selbst mixen, da angebotene Smoothie-Produkte häufig Saft- oder Fruchtkonzentrat und Zucker enthalten.



© womue/Adobe Stock

Meditation

Setze dich entspannt auf einen Stuhl und lege beide Hände auf deinen Magen, kurz unterhalb des Brustbeins, wo sich die Rippen treffen. Schließe nun die Augen und lenke deinen Atem in diese Region. Stelle dir dort einen Druidenkessel vor, unter dem ein Feuer brennt. Du kannst das Feuer mit deinem Atem kontrollieren. Lasse es mit intensiven Atemzügen auflodern und besänftige es wieder mit ruhigem Atmen. Beobachte dabei den Sud im Kessel. Gib nun all deine Lebenswünsche und Ziele in den Kessel hinein. Verstärke das Feuer mit deinem Atem und lasse es sich dann wieder beruhigen.

Jetzt wirfst du den Konflikt, der dich momentan am meisten beschäftigt, in den Topf. Lasse das Feuer kräftig auflodern und achte darauf, wie sich der Konflikt abmildert und schließlich ganz verschwindet. Vielleicht kommen dir noch Fähigkeiten in den Sinn, die als Gewürze zum Sud passen. Füge sie hinzu. Unterstütze alles mit deinem Atemfeuer und beobachte die positiven Veränderungen. Wenn du mit deinem Sud zufrieden bist, öffne lächelnd deine Augen, im sicheren Gefühl, dass du nun deine Konflikte besser lösen kannst.



Entgiften beim Baden

Auch Entgiftungsbäder sind beliebt. Zusätze wie Bittersalz, Heilerde, Natron oder basisches Badesalz reinigen und stärken den Organismus. Wer Fuß-Detox betreiben möchte, setzt auf bestimmte Pflaster, die Toxine aus den Fußsohlen ziehen.

Weg vom digitalen Netz

Ganz aktuell ist auch Digital Detox, wobei eine Zeitlang auf die Nutzung digitaler Geräte verzichtet wird: kein Smartphone, kein Tablet, kein TV.

Entspannung

Wer entspannt, tut sich, seinem Körper und Geist etwas Gutes.

Entspannung hat viele Vorteile, zum Beispiel

- **Stressabbau:** Entspannungstechniken wie Meditation, Atemübungen oder Yoga helfen, Stress abzubauen und reduzieren die Freisetzung von Stresshormonen. Das kann zur verbesserten Stimmung und zum Gefühl des Wohlbefindens führen.
- **Verbesserte Schlafqualität:** Entspannung vor dem Schlafengehen beruhigt Geist und Körper und leitet einen erholsamen Schlaf ein. Durch eine verbesserte Schlafqualität stehen am nächsten Tag mehr Energie und Konzentration zur Verfügung.
- **Reduzierte körperliche Beschwerden:** Entspannungstechniken helfen, Muskelverspannungen zu lösen, Schmerzen zu lindern, den Blutdruck zu senken und das Immunsystem zu stärken.
- **Verbesserte Konzentration und Produktivität:** Wenn wir entspannt sind, können wir uns besser konzentrieren und sind produktiver. Der Geist wird klar und frei, Kreativität wird gefördert, sodass wir effektiver arbeiten können.

Bewegung und Sport

Wer gesund und fit bleiben oder werden möchte, sollte sich ausreichend bewegen. Zum Detoxprogramm gehört daher auch eine gute Portion Aktivität, die nach dem Programm am besten auch beibehalten werden sollte. Hier einige Anregungen, zum Beispiel

- **Joggen oder Laufen:** Verbessert die Ausdauer, stärkt das Herz-



Soziale Interaktion fördert das Wohlbefinden aller.

- Kreislauf-System, verbrennt Kalorien.
- **Radfahren:** Stärkt die Beinmuskulatur, trainiert das Herz-Kreislauf-System.
 - **Schwimmen:** Gelenkschonend, trainiert den ganzen Körper, verbessert die Ausdauer, stärkt die Muskeln, fördert die Flexibilität.
 - **Yoga:** Verbessert die Flexibilität, stärkt die Muskeln, fördert Entspannung, reduziert Stress.
 - **Krafttraining:** Stärkt die Muskeln, kurbelt den Stoffwechsel an, verbessert die Knochengesundheit.
 - **Tanzen:** Verbessert die Koordination, stärkt die Muskeln, fördert die Flexibilität.
 - **Wandern:** Verbessert die Ausdauer, stärkt die Beinmuskulatur, reduziert Stress.

Organflüstern

Die psychosomatische Methode des Organflüsterns ermöglicht es, in liebevollen Kontakt zu seinem Körper beziehungsweise einem gewissen Organ zu treten und dieses über eine Heilmeditation in seiner Funktion zu stärken. Zum Detoxen empfiehlt sich der Fokus auf den Magen. Nach dem Mund übernimmt der Magen die aufgenommene Nahrung zur weiteren Verdauung. Hierzu produziert er etwa zwei Liter Verdauungssaft, der aus Magensäure, Enzymen und Schleimstoffen besteht. Nach der Durchmi-

schung der Lebensmittel mit dem Magensaft geht alles weiter in den Darm. Der Magensaft spaltet Eiweiße, tötet Bakterien ab und stellt einen speziellen Botenstoff bereit, der auch zur Blutbildung benötigt wird. Die Schleimhaut sorgt dafür, dass der Magen nicht von der eigenen Säure angegriffen wird. Laut Europäischer Naturheilkunde findet im Säurebad des Magens die erste Kochung für die Energiegewinnung statt. In der Chinesischen Medizin gilt der Magen als Energiewurzel aller Organe. Im Ayurveda sorgt Agni, das Verdauungsfeuer, dafür, dass die Lebensenergie Prana gebildet wird. Bei zwischenmenschlichen Begegnungen kann uns etwas sauer aufstoßen. Wenn wir den Ärger in uns hineinfressen, wird er uns früher oder später auf den Magen schlagen. Dauern Konflikte länger an, kann



man regelrecht ausbrennen. Eine andere Situation finden wir vor, wenn die Liebe durch den Magen geht. Weitergehend dürfen wir unseren Magen als Druidenkessel betrachten, in dessen Feuer Sehnsüchte und Streit zu Hunger auf ein erfülltes Leben transformiert werden. Mit der

Anzeige



道
DORIS HUBER

- **BewusstSEINsarbeit mit Pferden und Spagyrik**
- **DMSO-Heilkräutertinkturen selbst herstellen**
- **DMSO & friends** • **TCM-Ernährung** • **Augengesundheit**



HEILPRAKTIKERIN DORIS HUBER

🏠 83308 Trostberg, Engertsham 12
 ☎ + 49 170 3 55 18 69
 ✉ lilavespa@gmx.de
 🌐 www.doris-huber.de



Abbas Schirmohammadi

ist Heilpraktiker für Psychotherapie, Coach und Mentaltrainer. Medizinjournalist. Der ganzheitliche Gesundheitsexperte vermittelt seit über 15 Jahren sein Wissen in Coachings, Seminaren, Fachartikeln und über zahlreiche Audioprogramme. Er ist Chefredakteur des Gesundheitsmagazins „Paracelsus“ und Assistent der Geschäftsleitung der Paracelsus

Heilpraktikerschulen für Naturheilverfahren.
kontakt@abbas-schirmohammadi.de
www.abbas-schirmohammadi.de
www.gesundheits-cds.de

Ulrike Schirmohammadi

Paar- und Familienberaterin, Gesundheitstrainerin, ganzheitliche Ernährungsberaterin, Seminarleiterin für Autogenes Training und andere Entspannungsverfahren. Sie arbeitet seit vielen Jahren in der Naturheilpraxis von Kian Schirmohammadi in Schleiden/Eifel.
info@naturheilpraxis-schirmohammadi.de
https://ulrike-schirmohammadi.jimdo.com



Die Natur kann sehr beruhigend und erfrischend sein. Auch dein soziales Leben ist wichtig. Sorge für Zusammentreffen mit deinen Lieben, Freunden oder Familie. Organisiere ein Treffen, gehe zusammen essen oder unternehme etwas gemeinsam. Soziale Interaktion fördert das Wohlbefinden aller.

Achte auf deine inneren Dialoge und ersetze negative Gedanken durch positive. Verwende passende Affirmationen, um dein Selbstvertrauen und deine Motivation zu stärken, zum Beispiel: „Ich bin stark und fähig“ oder „Ich kann alles erreichen, was ich mir vornehme“. Stelle dir vor, wie du deine Ziele erreichst und erfolgreich bist. Betrachte gemachte Fehler als Lernchancen und nutze diese, um dich weiterzuentwickeln. Umgib dich mit positiven Menschen, die dich unterstützen und ermutigen. Praktiziere Dankbarkeit, indem du dich täglich auf die positiven Dinge in deinem Leben konzentrierst.

Meditation auf S. 14 stabilisierst du deinen Magen und förderst dein Konfliktlösungspotenzial.

Mindset

Wer körperlich entgiftet, sollte auch seinen Geist stärken. Tue dir etwas Gutes und Sorge für dein Wohlbefinden. Gönn dir

Zeit für dich selbst, betreibe ein Hobby, das dir Spaß macht, genieße ein entspannendes Bad, lese ein gutes Buch, höre deine Lieblingsmusik. Die Natur ist ein unendlicher Quell der Kraft. Verbringe Zeit im Freien. Gehe spazieren, mache einen Ausflug in den Park oder relaxe im Garten.

Anzeige

TESLA PURPUR PLATTE
Nutzen Sie die Urkraft des Universums

Wiederverkäufer willkommen! - 3 Monate Rückgaberecht!

Entdecken Sie die faszinierende Tesla Purpur Platte – eine Erfindung des genialen Physikers Nikola Tesla. Seit 30 Jahren nach Originalpatent in der Schweiz hergestellt, funktioniert sie als Empfänger für die kosmische Energie! Nutzen Sie ihre energetischen Eigenschaften zur:

Kirlian-Fotografie

- ✓ Förderung des CHI-/Prana-Flusses
- ✓ Anregung der Selbstheilungskräfte
- ✓ Energetisierung von Chakras & Aura

Jetzt zum Kennenlern-Preis!
1 gr. Tesla Purpur Platte 21x21 cm
1 kl. Tesla Purpur Platte 8,5x5,5 cm
1 96s. Broschüre TESLAWORLD

JETZT: Kennenlern-Set nur € 99,90 statt 141,-

Tesla ORIGINAL
Rosen Herz Verlag · Postfach 510 · CH-8708 Männedorf © 0041 443 400 435 www.tesla.ch · www.teslaworld.de

Conclusio

Detoxen ist eine hervorragende Möglichkeit, um sich, seinem Körper und Geist etwas Gutes zu tun. Diese good vibrations schenken neue Kraft, lindern Stress, machen den Kopf frei und reinigen von innen heraus, um dann neu durchzustarten. Das Zurückfallen in alte, negative Gewohnheiten allerdings, zum Beispiel zu viele Süßigkeiten essen, zu wenig schlafen, den ganzen Tag nur sitzen, sollte natürlich vermieden werden. Wir wünschen dir viel Freude beim Detoxen und beste Gesundheit!

DG