



## Abschnitt 6 | Entgiftung – Vegane Detox-Kur

Hallo Du Liebe, herzlich Willkommen, dies ist der letzte Abschnitt des Basic-Kurses und von hier aus geht es weiter zu den spezifischen Themen, bei denen es um bestimmte Lebensabschnitte oder auch ganz spezielle Frauenthemen gehen wird.

Heute geht es um Prävention, um Entgiften, Entschlacken, es geht also darum schädliche Stoffe – wie z.B. die Umweltöstrogene - wieder aus deinem Körper auszuleiten, wieder ein besseres Körpergefühl zu bekommen und sich insgesamt auch wieder besser und gesünder zu ernähren.

Heilfasten und Entgiften haben für mich schon immer zu den Grundlagen einer ganzheitlichen Behandlung gehört. Seit vielen Jahren beschäftige ich mich mit Heilfasten nach Buchinger für meine eigene Gesunderhaltung, aber auch für meine Patienten.

Das Wissen um Heilfasten ist uralte. Früher waren Priester für die Gesundheit von Seele und Körper gleichermaßen zuständig, und so findet man unterschiedliche Fastentraditionen in allen Religionen weltweit – vom indianischen Schamanismus, über den Hinduismus, Buddhismus, der jüdisch-christlichen Tradition bis hin zum Islam.

In der Medizin ist das Fasten bereits seit Hippokrates als Therapie bekannt. Er empfahl in schlimmen Krankheitsfällen ausschließlich das Trinken von Honigwasser. Paracelsus sprach von einem „inneren Arzt“, der durch das Fasten aktiviert wird und die kranken Menschen zur Selbstregulation und Heilung führt.

Inspiziert zur „Veganen Detox-Kur“ wurde ich durch Ayurvedische Entgiftungskuren, die ich während meiner Ausbildung in der Naturheilkundlichen Frauenheilkunde kennenlernte, und das Basenfasten. Schon bald habe ich diese Kur bei Patientinnen mit Endometriose, PMS, Myomen, Beschwerden des Bewegungsapparates u.v.m. verordnet und schließlich auch als Alternative während meiner Heilfasten-Seminare angeboten.

Es war damals sehr überraschend für mich, dass die Teilnehmer der Veganen Detox-Kur ganz ähnliche, positive Effekte hatten, wie die Teilnehmer am Heilfasten nach Buchinger. Da die Vegane Detox-Kur für Viele einfacher in den Alltag zu integrieren ist und auch der Effekt einer nachhaltigen Ernährungsumstellung sehr nachhaltig ist, bin ich seit einiger Zeit nun in meiner Empfehlung komplett zur Veganen Detox-Kur gewechselt und habe in 2019 auch ein Buch mit Anleitung dazu veröffentlicht.

Je nach Beschwerden empfehle ich eine Kur-Dauer von mindestens 10 Tagen bis zu 4 Wochen. Aber als Präventions-Programm für Gesunde eignet sich die vegane Detox-Kur ebenfalls hervorragend!

Obwohl es auf den ersten Blick scheint, als würde während der veganen Detox-Kur gar nicht viel an der Ernährung umgestellt, so ist der Effekt auf das körperliche Befinden doch immer wieder verblüffend. Schon nach relativ kurzer Zeit wirst du dich ausgesprochen leicht und gut fühlen. **Die Haut sieht frisch und gesund aus**, viele Beschwerden (z.B. Menstruationsstörungen, Kopfschmerzen, rheumatische Erkrankungen) sind gelindert. Galle und Leber werden entlastet und die Lebensqualität enorm gesteigert. Du bekommst ein neues Gefühl für Deinen Körper und auch deine Gehirnleistung kann wieder richtig auf Touren kommen, auch die Konzentration funktioniert wieder besser.

Ziel sollte es sein, dass man sich auch nach Beendigung der Kur gesünder und bewusster ernährt.

**Die vegane Detox-Kur sehe ich als effektive Entgiftungskur für jedermann. Sie richtet sich NICHT gezielt an Veganer.**

Wie auch beim Heilfasten wünsche ich mir, dass sich bei den Teilnehmern aber langfristige Veränderungen zu einer gesünderen Ernährung entwickeln.

Du findest unter dem Skript den Download-Link für eine kurze Anleitung zur Veganen Detox-Kur.

In meinem Buch ist allerdings alles noch ausführlicher erklärt, es gibt viele begleitende Vorschläge zur Unterstützung der Entgiftung, das beginnt von der Darmreinigung bis hin Leberwickeln und Bürstenmassagen.

Auch die einzelnen Zutaten werden genau erläutert und am Ende findet man auch Rezept-Beispiele.

### **Hinweis:**

Alle Beschwerden müssen von deinem Arzt abgeklärt werden – in meinem Onlinekurs genannte Tipps dienen nicht zur Heilung von Krankheiten.