

Sicher, R. Die kleine Entgiftungshilfe



zum Bestellen [hier klicken](#)

by naturmed Fachbuchvertrieb

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>

Inhalt

7 LIEBE LESERINNEN UND LESER

8 THEORIE

- 9 Warum entgiften
- 10 Wie entgiftet der Körper
- 11 Wie reagiert der Körper auf eine Entgiftung
- 12 Medikamente
- 12 Kurdauer
- 13 Gute Vorbereitung ist wichtig
- 14 Der Darm
- 16 Diese Nahrungsmittel vermeiden während einer Entgiftung
- 17 Diese Nahrungsmittel geniessen während einer Entgiftung

18 ZUTATEN FÜR EINE ENTGIFTUNG

- 19 Frühlingskräuter zur Reinigung
- 20 Gewürze und Kräuter sind wichtig
- 22 Gemüse für die Entgiftung
- 28 Früchte und Beeren für die Entgiftung
- 30 Sprossen / Keimlinge
- 32 Beilagen während einer Entgiftungskur

34 REZEPTE

- 35 Reinigungsgetränke während der Entgiftung
- 38 Smoothies für die Entgiftung
- 39 Grüne oder pikante Smoothies fast ohne Süssanteil
- 41 Grüne Smoothies mit Süssanteil
- 42 Süsse Smoothies
- 44 Suppen
- 52 Salate
- 55 Hauptspeisen
- 58 Desserts

60 ZUSÄTZLICHES

- 61 Hilfreiches während einer Entgiftung
- 62 Ölziehen für die Entgiftung der Mundhöhle
- 63 Basenbäder für die Entsäuerung über die Haut

- 64 Leberwickel
- 65 Meersalzpeeling
- 66 Trockenbürsten-Massage
- 67 Wacholderbeeren-Kur

68 PRAXIS

- 69 Anleitung für 10-Tage-Kur / Tagesablauf / wichtige Vorbereitungen
- 70 Darmreinigung vor Kurbeginn und während der Kur
- 71 Während der ganzen Woche
- 72 Tage 1 bis 10
- 92 Nach der Entgiftungskur

94 NACHTRAG

- 94 Register
- 98 Bücher und Links die weiterhelfen
- 99 Impressum

Autorin

Regula Sicher arbeitet seit 1999 als diplomierte Akupunkteurin in eigener Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin, in welcher Ernährungs- und Entgiftungsfragen immer wieder eine grosse Rolle spielen. Aus dieser langjährigen Erfahrung und der Begleitung von Menschen auf ihrem Weg zu einem bewussteren Leben ist dieses Buch entstanden. Sie lebt und arbeitet in Altdorf.

www.praxis-lachinoase.ch

Gute Vorbereitung ist wichtig

Um den Erfolg einer Entgiftungskur oder von Entgiftungstagen zu verbessern ist es wichtig, sich gut darauf vorzubereiten.

- Entscheiden, wie viele Tage die Entgiftung dauern soll
- Entscheiden, ob die Entgiftung Nahrungsmittelreduziert, als Flüssigkur, oder als Kur mit normaler Verzehrmenge, aber basischer Kost (Rezepte ab S. 44–59) durchgeführt werden soll
- Freiraum für die Durchführung schaffen, Ruhe und körperliche Bewegung einplanen
- Einkaufsliste schreiben
- Frühlingskräuter (S. 19) frisch sammeln (falls möglich)
- Marktfrisch einkaufen

Gemüse für die Entgiftung



ARTISCHOCKE

Fördert die Arbeit von Leber und Galle.

Wirkt appetitanregend, blutzuckersenkend, cholesterinsenkend, entzündungshemmend, krampflösend, verdauungsfördernd.

Gegessen werden die weichen Teile der Blätter und die Herzen.

Gepresster Saft aus frischen Blättern hilft gegen Bauchschmerzen, Blähungen und Völlegefühl. Tee aus getrockneten Blättern sorgen für eine gute Verdauung.

Enthält Calcium, Eisen, Magnesium, Vitamine A – B1 – C, Bitterstoff Cynarin



AUBERGINE

Verbessert die Sauerstoffversorgung und die Immunabwehr des Körpers.

Unterstützt die Zellerneuerung und die Bildung roter Blutkörperchen.

Ist verdauungsfördernd. Kann gebraten, gedämpft oder als Mus gegessen werden.

Enthält Calcium, Eisen, viel Folsäure und Kalium, Magnesium, Vitamine B – C, Zink.



BLUMENKOHL

Stärkt die Immunabwehr. Hilft der Erneuerung und dem Aufbau von Zellen und weissen Blutkörperchen. Wirkt am besten wenn er roh, leicht gekocht und sehr salzarm zubereitet wird.

Personen mit Schilddrüsen-Funktionsstörungen sollten Blumenkohl nicht in grossen Mengen essen, da die Jodaufnahme der Schilddrüse behindert werden könnte.

Enthält Beta-Karotin, viel Calcium, Eisen, Folsäure, Kalium, Magnesium und viel Vitamin C.



BOHNEN, GRÜN

Wirken auf die Leber entgiftend. Entwässernd, sofern sie salzarm zubereitet sind. Sie müssen mind. 15 Min. gekocht werden, damit das enthaltene Phasin (eine leicht giftige Eiweissverbindung) zerstört wird.

Enthält Beta-Karotin, Calcium, Kalium, Magnesium, Mangan, Vitamine B2 – B6.

Suppen während der Entgiftung

Suppen sind während einer Entgiftungskur unerlässlich. Sie versorgen den Körper mit wichtiger Flüssigkeit und durch das Gemüse wird er zusätzlich mit basischen Stoffen versorgt.

Die Mengenangaben entsprechen meist einer Portion für 1 Tag. Wird die gekochte Menge an einem Tag aber nicht vollständig aufgegessen, kann der Rest am nächsten Tag, anstelle der aufgeführten neuen Suppe verwendet werden. Ebenso kann die Menge der zugegebenen Gemüsebrühe nach Belieben reduziert werden. 2-Tages-Portionen sind in den Rezepten vermerkt.



BASENSUPPE MIT GEMÜSE (2-TAGES-PORTION)

3 Liter Wasser ohne Bouillon

1 Lauch

3 Karotten

1 Fenchel

*¼ Knollensellerie (Kreuzallergie bei Heuschnupfen
möglich – in diesem Fall weglassen)*

2 Stangen Sellerie (ohne Blätter)

1 Esslöffel Nori-Algenflocken

1–2 Wakame-Algenblätter (zerkleinert)

Kurkuma, Meersalz, Sojasauce

Oliven- und Leinöl

Gemüse kleinschneiden oder raffeln, mit Nori-Flocken und Wakame-Algenblättern aufkochen und während 20 Minuten köcheln.

2 Liter dieser Flüssigkeit durch ein Sieb in ein Gefäß giessen. Die Hälfte dieses Wassers wird über den Tag verteilt getrunken, die andere Hälfte am nächsten Tag. Gemüse zurück in die Pfanne geben, mit nochmals 1–2 Liter Wasser auffüllen, aufkochen und wiederum 20 Minuten köcheln lassen. Würzen mit Meersalz, Kurkuma, etwas Sojasauce, und einigen Tropfen kaltgepresstem Oliven- und Leinöl abschmecken. Das Gemüse kann entfernt oder püriert werden. Diese Suppe auf zwei Tage verteilen, dann neu kochen.

BRETONISCHE GAZPACHO (2-TAGES-PORTION)

1–2 Karotten

½–1 Fenchel

1 Stange Sellerie

1 kl. Zwiebel

¼–½ Zitrone (geschält)

1 Essl. Sojasauce

2 Essl. Nori-Algenflocken oder 1–2 eingeweichte Wakame-Algenblätter

1 Tasse gemischte frische Sprossen (S. 30)

etwas Oliven- und Leinöl (Menge nach Belieben)

Alles im Mixer fein pürieren. Wenn die Gazpacho lieber warm genossen wird kann $\frac{3}{4}$ einer Tasse damit aufgefüllt und heisses Wasser zugegeben werden.

Der 1. Tag

DIREKT NACH DEM AUFSTEHEN

- Ölziehen für die Entgiftung der Mundhöhle (S. 62), danach
- 1 Glas Entgiftungswasser (S. 35) oder Heilerdewasser (S. 35/36)
auf nüchternen Magen trinken
- Trockenbürsten-Massage (S. 66)

FRÜHSTÜCK

- 1 Glas Morgensüsse-Smoothie (S. 42)
ganz langsam trinken oder auslöffeln
- 1 Tasse Grüntee
- Bei grossem Hunger 1 Teller Basensuppe mit Gemüse (S. 45)
oder eine Schale Erdmandelbrei gekocht mit Sesam und Pflaumen
(im Bio-Handel erhältlich), ergänzt mit Früchten und Beeren

ZWISCHENDURCH

- 1 Std. an der frischen Luft laufen
- Ein Glas Gemüsewasser der Basensuppe (S. 45) und
- 1 Tasse Tee oder Leitungswasser

MITTAGESSEN

- Randeneintopf (S. 57)
- Chicorée-Salat (S. 52)

DESSERT (nur bei sehr grossem Hungergefühl) erst ½ Std. später

- Gedämpfte Apfelschnitze (S. 59)

NACH DEM MITTAGESSEN

- Leberwickel (S. 64)
- 1 Tasse Nieren-Blasentee (S. 37)

NACHMITTAG

- Ein Glas Gemüsewasser der Basensuppe (S. 45) und
- 1 Glas Entrümpel-Smoothie (S. 39)

ABENDESSEN

- Überreste vom Mittag (kein Salat!) oder
- Reissuppe mit Seidentofu und Zitrone (S. 49)
- 1 Glas Gemüsewasser der Basensuppe (S. 45) und
- Leitungswasser

NACH DEM ABENDESSEN

- 1 Tasse Leber-Entgiftungstee (S. 36)
- Früh zu Bett

Notizen:

Entdecken Sie, wie heilsam und entlastend einzelne Entgiftungstage oder eine ganze Entgiftungskur sein können. Erleben Sie dadurch, wie wirkungsvoll eine regelmässige Entgiftung zur Verbesserung körperlicher Symptome ist.

Wenn Sie schon mal über einen inneren «Frühlingsputz» nachgedacht haben, dann liegen Sie genau richtig. Bringen Sie Ihren Organismus wieder einmal in Schuss, indem Sie ihm helfen, überschüssigen Ballast zu entsorgen. Und wenn Sie Ihrem Körper helfen möchten, seine eigenen «Abflusskanäle» wieder besser zu öffnen, dann finden Sie hier die Unterstützung dazu.

- **PRAKTISCH:** Mit Kochrezepten
- **INFORMATIV:** Mit dem Beschrieb hilfreicher Kräuter, Gemüse und Früchte
- **VIELSEITIG:** Mit verschiedensten Entgiftungstechniken
- **EINFACH:** Mit genauen Angaben für eine komplette Kur

Tenges-Verlag

ISBN 978-3-9524493-0-1

