

21 Day Detox: Allgemeine Infos

Das Originalprogramm heisst „Spring Yoga Cleanse“ und stammt von der kanadischen Naturheilpraktikerin und Kundalini Yoga Lehrerin Sat Dharam Kaur. Aus diesem Grund ist das Manual, das du erhalten hast, auf Englisch, jedoch erhältst du von mir die wichtigsten Infos sowie Zusammenfassungen auf Deutsch und natürlich kannst du jederzeit fragen.

Im Manual findest du unter anderem auch leckere Rezepte (ab S. 54). Bei Rezepten mit lokalen Zutaten aus Kanada, z.B. „Yukon-Kartoffeln“, nimmst du stattdessen einfach Kartoffeln aus der Schweiz. Allgemein gilt: wenn du leichte Abwandlungen machen möchtest, dann tu das gerne.

Zu vermeidende Lebensmittel

- Produkte, die von Tieren stammen (Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Eier)
- Zucker (vor allem weisser Zucker)
- Kaffee
- Hefe
- Gebäck
- Erdnüsse
- Weizen, Dinkel, Roggen, Mais, Kamut

Schau bitte darauf, alle Zutaten wenn möglich in Bio-Qualität zu kaufen.

Knoblauch

Es wird dir auffallen, dass viele Rezepte Knoblauch enthalten, zum Teil sogar in auffallend grossen Mengen. Der Grund dafür ist, dass Knoblauch einfach sehr gesund ist und eine reinigende Wirkung hat. Aber wir wissen alle, warum wir beim Knoblauch auch gerne zurückhaltend sind 😊

Handhabe das so, wie es für dich stimmt. Wenn du den Knoblauch lieber (teilweise) weglässt, ist das in Ordnung.

Lebertee / Liver Loving Tea

Im Manual findest du ein Kräuterrezept für einen leberreinigenden Tee, den „Liver Loving Tea“.

Ich habe es mir ein bisschen einfacher gemacht und mir im Reformhaus diesen Tee geholt bzw. ist er z.B. hier online bestellbar:

<https://teekult.ch/shop/tee/kraeutertee/aries-offen/lebensbegleiter-aries-60g/>

Yogi Tea

Ebenfalls im Manual findest du ein Rezept für einen „Yogi Tea“. Auch hier habe ich mich aus Gründen der Durchführbarkeit dazu entschieden, einen fertigen Gewürztee zu kaufen wie z.B. von „Yogi Tea“. Der gleiche Name ist übrigens kein Zufall – die Firma „Yogi Tea“ wurde aufgrund der Tee-Rezepte von Yogi Bhajan gegründet, der Kundalini Yoga Ende der 60er-Jahre in den Westen gebracht hatte. „Yogi Tea“ gibt es in Bioläden und beim Grossverteiler.

Mariendistel

Mariendistel dient der Gesunderhaltung der Leber und wird auch zur unterstützenden Behandlung bei chronisch-entzündlichen Lebererkrankungen eingesetzt.

Ich habe mir Mariendistel in flüssiger Form in der Bergapotheke in Zürich (beim Staufacher) geholt und werde die Tropfen zwei- bis dreimal täglich nehmen.

Bentonit (optional)

Heilerde, als Unterstützung beim Entgiften. Habe ich mir in Zürich in der Bergapotheke gekauft. Es gibt aber auch kritische Stimmen dazu – bilde dir deine eigene Meinung und lass es allenfalls weg. Ich habe es ausprobiert und für mich keinen negativen Effekt verspürt.

Supplemente

Im Manual sind verschiedene Supplemente aufgeführt (S. 12 im Manual). Ich persönlich nehme, da ich vegan lebe, ganzjährig B12, im Winterhalbjahr Vitamin D, sowie auch täglich Eisen, da ich einen eher tiefen Eisenspiegel habe. Während des Detox werde ich auch täglich Magnesium nehmen, um gut mit Mineralstoffen versorgt zu sein.

Den Rest versuche ich möglichst mit der Ernährung aufzunehmen, insbesondere mit Gemüse, Früchten, Nüssen und Leinöl. Ich werde zu den wichtigsten Supplementen mal ein Facebook live machen.

Entscheide bitte grundsätzlich für dich selber, was du einnehmen willst/musst und lass dich eventuell von einer Fachperson beraten.

Disclaimer

Die obengenannten Mittel können eine gesunde, ausgewogene Ernährung unterstützen und dir beim Detoxen helfen. Sie ersetzen allerdings niemals eine notwendige ärztliche Behandlung und sollten diese auf keinen Fall ersetzen. Einnahme ausdrücklich auf eigenes Risiko.