

Einführung in die **ENTGIFTUNGSDIÄT**

DER EINFACHE SCHLÜSSEL ZUM
GESUNDEN ERFOLG



Report

JÖRG SCHMIERNOW

Einführung in die Entgiftungsdiät

Inhalt

I. Rechtliche Hinweise.....	3
II. Einleitung.....	4
1. Kapitel 1 - Erste Schritte.....	5
2. Kapitel 2 - Leber Entgiftungsdiät.....	21
3. Kapitel 3 - Nierenentgiftungsdiät.....	29
4. Kapitel 4 - Dickdarmentgiftung.....	36
5. Kapitel 5 - Entgiftung des Lymphsystems.....	43
6. Kapitel 6 - Saft Diät.....	50
7. Kapitel 7 - Hautreinigung.....	58
8. Kapitel 8 - Entgiftungsdiät für Gewichtsverlust.....	62
9. Kapitel 9 - Fuß Entgiftungspads.....	66
10. Kapitel 10 - Sennes Tee.....	71
III. Schlusswort.....	79

I.Rechtliche Hinweise

Das Copyright zu diesem Ebook liegt bei Jörg Schmiernow. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Ebook darf, auch nicht auszugsweise, nicht ohne schriftliche Genehmigung durch den Autor Jörg Schmiernow kopiert werden. Verstöße werden sofort abgemahnt und rechtlich verfolgt.

II. Einleitung

Einführung in die Entgiftungsdiät

Sind Sie ständig müde? Fühlen Sie sich, als hätten Sie niemals Energie? Sind Sie ständig krank und fangen jede Kleinigkeit sofort auf? Möglicherweise haben Sie Probleme mit der Verdauung oder es fällt Ihnen schwer, Gewicht zu verlieren. Es könnte sogar sein, dass Ihre Haut und Ihr Haar nicht mehr so glänzend sind wie früher.

All das sind Anzeichen dafür, dass Ihr Körper durch schädliche Giftstoffe geschwächt ist. Diese Giftstoffe sind nicht nur unangenehm, sondern sie schädigen Ihre Gesundheit und beeinträchtigen Ihr tägliches Wohlbefinden.

In diesem Buch entdecken Sie verschiedenen Arten, wie Giftstoffe Ihren Körper beeinflussen können und wie Sie Ihren Körper davon reinigen können und so Ihre Gesundheit fördern. Wir sehen uns eine Reihe von Entgiftungsdiäten an und wie sich diese speziell auf bestimmte Körpersysteme auswirken.

Zusätzlich untersuchen wir eine Reihe von Entgiftungsdiäten, damit Sie in der Lage sind, die Diät auszuwählen, die für Sie am besten geeignet ist und Ihre Gesundheit fördert. Wir werden auch einige Menüpläne und Rezepte weitergeben, die schnell und einfach anzuwenden sind.

Also, legen wir los und machen Sie sich bereit, Ihren Körper zu entgiften und Ihre Gesundheit zu fördern!

Kapitel 1

Einführung in die Entgiftungsdiät

Erste Schritte

Was sind Entgiftungsdiäten?

Es gibt zwar jede Menge Diäten heutzutage, aber Entgiftungsdiäten werden immer populärer. Entgiftungsdiäten auf Kräuterbasis sind besonders beliebt bei denjenigen, die nach einer Möglichkeit suchen, ihren Körper zu entgiften und gleichzeitig Gewicht zu verlieren.

Wenn Sie mit einer Entgiftungsdiät nicht vertraut sind, ist es ganz wichtig, zuerst zu verstehen, woraus diese Art von Diät besteht. Es gibt viele verschiedene Arten von Entgiftungsdiäten. Das Ziel jeder dieser Diäten besteht darin, Substanzen aus Ihrem Körper zu entfernen, die giftig oder schädlich sein könnten.

Der Ausdruck „**entgiften**“ stand ursprünglich im Zusammenhang mit Entzugstherapien von Drogen- und Alkoholkonsum, aber heute versteht man darunter auch Kräuter und bestimmte Arten von Diäten, die dazu verwendet werden, Schadstoffe aus dem Körper zu entfernen und so eine bessere Gesundheit zu erlangen.

Der Entgiftungsprozess selbst ist eigentlich ein natürlicher biologischer Vorgang, der Gifte aus dem Körper entfernt. Unter Giften versteht man alles, was den Körper schädigen könnte. Während des Entgiftungsprozesses werden die Giftstoffe in Verbindungen umgewandelt, die für den Körper nicht so schädlich sind wie z.B. Urin oder Stuhl, und werden dann ausgeschieden.

Es kann viele verschiedene Quellen für Giftstoffe geben, die den Körper schädigen. Manchmal können solche Giftstoffe sogar vom Körper selbst durch perfekte Körperfunktionen produziert werden.

Ein gutes Beispiel dafür ist das Ammoniak, das produziert wird, wenn der Körper Proteine verarbeitet. Andere mögliche Giftstoffe sind:

- Drogen
- Umweltverschmutzung
- Lebensmittelzusatzstoffe
- Haushaltsreiniger
- Pestizide
- Zigarettenrauch
- Schwermetalle

Entgiftungsdiäten haben viele Vorteile.

Die Vorteile von Entgiftungsdiäten

Einzelne Menschen wenden Entgiftungsdiäten aus vielen verschiedenen Gründen wegen der zahlreichen Vorteile dieser Diättypen an. Einer der Gründe, warum viele Menschen sich dazu entscheiden, eine Entgiftungsdiät zu machen, liegt darin, ihren Körper von den Chemikalien zu entgiften, die wir laut Forschern täglich durch Luft, Wasser und Nahrung aufnehmen.

Man nimmt an, dass sich diese Chemikalien in unseren Fettzellen ablagern. Während zu hoffen bleibt, dass der Körper in der Lage ist, sich selbst von diesen Giften zu befreien, kann es dazu kommen, dass diese natürliche Fähigkeit des Körpers geschwächt wird, wenn jemandes an Nährstoffmangel

Einführung in die Entgiftungsdiät

leidet. Werden die Giftstoffe nicht entfernt, reichern sich diese im Körper immer mehr an und können ein gefährliches Ausmaß erreichen.

Diese umfassende Beanspruchung ist als Körperbelastung bekannt und Forscher denken heute, dass diese in Krankheit und anderen Gesundheitsproblemen resultieren können, wie etwa einem geschädigten

Immunsystem, hormonelles Ungleichgewicht, Ernährungsmängel und Stoffwechselstörungen. Mögliche Symptome dieser Gesundheitsprobleme sind:

- Muskelschmerzen
- Schlechte Haut
- Erschöpfung
- Schlechter Atem
- Verdauungsstörungen

Entgiftungsdiäten haben sicherlich viele Vorteile.

Diese umfassen:

- Höhere Konzentrationsfähigkeit
- Größere Klarheit
- Bessere Verdauung
- Reinere Haut

- Regelmäßige Darmbewegungen
- Mehr Energie

Ein höheres Maß an Energie ist einer der vorrangigen Vorteile, den Leute durch eine Entgiftungsdiät spüren. Selbst Menschen, die täglich trainieren, können sich fühlen, als hätten sie nicht genug Energie. Sie können sich erschöpft und müde fühlen und wissen nicht, warum. Eine Anreicherung von Giftstoffen im Körper kann sehr gut der Grund dafür sein.

Eine entgiftende Körperreinigung kann dazu beitragen, diese Symptome – genauso wie viele andere – zu lindern.

Eine Entgiftungsdiät hat auch noch andere Vorteile. Jemand, der für häufige Krankheit anfällig ist, mag feststellen, dass ihm eine Entgiftungsdiät hilft, sich im Laufe des Jahres gesünder zu fühlen. Das ist insbesondere wichtig während der Erkältungs- und Grippeperiode, wenn der Körper fähig sein muss, Keime und Bakterien abzuwehren.

Wenn zu viele Giftstoffe im Körper sind, können diese den natürlichen Prozess des Körpers verlangsamen. Und das kann dazu führen, dass der Körper Keime nicht mehr so gut abwehren kann und das Immunsystem schwächer wird, was dazu führt, dass man leichter erkrankt.

Außerdem unterstützt eine Entgiftungsdiät auch den Verdauungsprozess. Und das verbessert Symptome wie Verdauungsstörungen. Auch Kopfschmerzen und Magenschmerzen können besser werden.

Ein anderer Vorteil einer Entgiftungsdiät ist eine höhere Klarheit. Giftstoffe im Körper können auch die geistige Klarheit beeinträchtigen. Wenn der Körper von solchen Giftstoffen befreit wird, kann man klarer denken und sich leichter um alltägliche Herausforderungen kümmern.

Im Besonderen bewirkt eine Entgiftungsdiät Folgendes:

- Sie beinhaltet Nahrung, die uns mit lebenswichtigen Nährstoffen, Vitaminen und Antioxidantien versorgt, die der Körper zur Entgiftung benötigt
- Versorgt uns mit Wasser und ballaststoffreicher Nahrung, die dem Körper Giftstoffe entziehen und sie ausscheiden
- Reduziert die Menge an Chemikalien, die vom Körper aufgenommen werden, wie beispielsweise durch Naturkost

Typen der Entgiftungsdiäten

Es gibt viele verschiedene Entgiftungsdiäten. Einerseits gibt es solche, die den gesamten Körper reinigen, andererseits gibt es welche, die speziell auf bestimmte Körperpartien ausgelegt sind.

Die grundlegenden Typen von Entgiftungsdiäten beinhalten:

- Komplette Körperreinigung
- Leberreinigung
- Nieren- und Blasenreinigung
- Dickdarmreinigung
- Fußreinigung

In den nächsten Kapiteln betrachten wir jeden einzelnen Diät Typ detaillierter, aber im Moment verschaffen wir uns einen Überblick, damit Sie eine Vorstellung davon bekommen, worum es bei den einzelnen Typen geht.

Komplette Körperreinigung

Die komplette Körperreinigung ist die umfangreichste aller Entgiftungsdiäten. Sie reinigt den gesamten Körper von möglichen Giftstoffen wie Lebensmittelzusätzen, Pestizide, Schadstoffe in der Umgebung, industrielle Chemikalien etc. Die komplette Körperreinigung umfasst viele verschiedene Facetten, weil sie viele verschiedene Systeme im Körper reinigt, einschließlich der Folgenden:

- Dickdarm
- Leber
- Niere und Blase
- Lunge

- Lymphsystem
- Haut

Leberreinigung

Leberreinigung soll die Leber reinigen und Probleme wie niedrige Energie, juckende Haut, trockene Zunge, Verdauungsschwächen und Gewichtsprobleme verbessern. Manchmal hilft es auch bei Depressionen.

Die Leber versorgt den Körper mit wichtigen Aminosäuren, die unbedingt nötig sind, damit der Körper Probleme reparieren und fettarme Muskelmasse produzieren kann. Die Leberreinigung entfernt Giftstoffe, damit die Leber ordnungsgemäß arbeiten kann und sichergestellt ist, dass die Produktion der Aminosäuren nicht reduziert wird.

Nieren- und Blasenreinigung

Die Nieren- und Blasenreinigung entfernt Giftstoffe insbesondere aus der Niere und der Blase. Da die Niere besonders anfällig ist für Infektionen, ist das eine wichtige Entgiftungsdiät, um die ordnungsgemäße Funktion der Nieren sicherzustellen.

Dickdarmreinigung

Wie Sie sich sicher schon denken können, konzentriert sich die Dickdarmreinigung auf den Dickdarm. Das Ziel liegt darin, die Innenwände des Dickdarms zu schrubben und alle möglichen Rückstände zu entfernen. Das trägt dazu bei, dass der Dickdarm gut funktioniert.

Fußreinigung

Die Fußreinigung ist eine ziemlich neue Idee im Bereich der Entgiftung. Mit dieser Form der Entgiftung werden spezielle Beutel verwendet. Diese werden mit einer Anzahl von Kräutern gefüllt, um die kleinen Blutgefäße zu erweitern und Zellenabfall auszuschütten. In vielerlei Hinsicht funktioniert dieses Programm ziemlich ähnlich wie Schwitzen, mit der Ausnahme, dass die Giftstoffe über die Füße abgesondert werden.

Zu berücksichtigende Faktoren

Es gibt verschiedene Faktoren, die man berücksichtigen sollte, wenn man daran denkt, eine Entgiftungsdiät zu machen. Wie wir bereits festgestellt haben, haben Entgiftungsdiäten sicherlich viele verschiedene Vorteile. Aber man sollte verschiedene Faktoren berücksichtigen, um so die richtige Entgiftungsdiät für die gesamte Gesundheit auswählen zu können.

Zuerst sollten Sie verstehen, dass verschiedene Diättypen verschiedene Nahrungsmittel und natürliche Ergänzungsstoffe umfassen, die auf dem spezifischen Körperteil beruhen, den Sie reinigen möchten.

Abhängig von der Art der Diät, die Sie wählen, werden Sie wahrscheinlich bestimmte Nahrungsmittel von Ihrer Liste streichen müssen. Sie sollten niemals während einer Entgiftungsdiät die Einnahme von Medikamenten unterbrechen oder reduzieren, ohne vorher mit dem Arzt zu sprechen, der Ihnen diese Medikamente verschrieben hat. Wenn Sie das tun, kann das Ihre Gesundheit gefährden.

Sie müssen auch wissen, dass unter gewissen Voraussetzungen eine Entgiftungsdiät für Sie nicht gut sein kann. Beispielsweise sind

Entgiftungsdiäten nicht geeignet für Kinder, Schwangere oder stillende Mütter. Auch wenn Sie an folgenden Krankheiten leiden, dürfen Sie keine Entgiftungsdiät machen:

- Autoimmunerkrankung
- Krebs
- Diabetes
- Nierenerkrankung
- Schilddrüsenerkrankung
- Essstörungen
- Blutarmut
- Jede Krankheit im Endstadium
- Jede chronische Krankheit

Bedenken Sie, dass bevor Sie eine neue Diät ausprobieren, auch eine Entgiftungsdiät, es wichtig ist, **Ihren Arzt aufzusuchen**. Sie müssen auch bedenken, dass eine Entgiftungsdiät **kein Ersatz für eine Entziehungskur von Drogen oder Alkohol ist**. Wenn Sie Probleme mit Alkohol- oder Drogenkonsum haben, sollten Sie **Hilfe von professioneller Seite** in Anspruch nehmen.

Nebenwirkungen von Entgiftungsdiäten

Einführung in die Entgiftungsdiät

Es kann zu Nebenwirkungen kommen. Die häufigste, die von den meisten Personen bestätigt wird, sind Kopfschmerzen während der ersten paar Tage. Dies wird durch den Koffeinentzug bewirkt.

Das kann vermieden werden, indem Sie vor Beginn der Diät den Koffeingenuss zunehmend reduzieren. Andere mögliche Nebenwirkungen sind:

- Durchfall
- Verstopfung
- Akne
- Reizbarkeit
- Gewichtsverlust
- Müdigkeit
- Hunger

Sollten Sie ernstere Nebenwirkungen feststellen, sollten Sie sofort einen Arzt aufsuchen.

Häufigkeit von Entgiftungsdiäten

Es ist wichtig zu verstehen, wie oft man eine Entgiftungsdiät machen kann. Entgiftungsdiäten können zwar die gesamte Gesundheit steigern, sind aber keine langfristige Lösung. Keinesfalls sollte man eine solche öfter als ein oder zweimal pro Jahr machen. Wenn Sie es öfter tun, laufen Sie Gefahr, Ernährungsmängel zu erleiden, die ihre gesamte Gesundheit schädigen können.

Was können Sie während einer Diät essen?

Eine der häufigsten Fragen, die Menschen vor Beginn einer Diät stellen, ist, welche Art von Lebensmittel sie essen können. Die Art von Nahrungsmittel variiert je nach Art der Diät.

Es gibt bestimmte Arten von Lebensmittel und Kräutern, die darauf ausgelegt sind, bestimmte Vorteile für den Körper zu bringen und diesen auf eine bestimmte Art zu beeinflussen. Deswegen konzentrieren sich manche Diäten auf bestimmte Nahrungsmittel und Kräuter, während andere Diäten andere Nahrungsmittel verwenden. Wir gehen nun die Lebensmittel systematisch durch, die üblicherweise in Entgiftungsdiäten enthalten sind.

Obst

Viele Entgiftungsdiäten konzentrieren sich auf frisches oder gefrorenes Obst. Die spezielle Art von Obst variiert je nach Art der Diät. Beispielsweise beinhaltet eine Nierenreinigung Preiselbeeren.

Gemüse

Die meisten Entgiftungsdiäten beinhalten auch reichlich frisches Gemüse. Gemüse ist ein gutes Nahrungsmittel während einer Diät, weil sie helfen, das Verdauungssystem zu reinigen. Gute Beispiele sind Zwiebel, Artischocken, Knoblauch, Rüben, Karfiol, Brokkoli und jede Menge rotes und grünes Gemüse.

Körner

Körner sind üblicherweise auch Bestandteil von Entgiftungsdiäten, einschließlich Buchweizen, Hirse, Amaranth und Reismelde. Reis kann auch enthalten sein, insbesondere brauner Reis.

Kerne und Nüsse

Eine Vielfalt von Kernen und Nüssen ist je nach Art der Diät enthalten. Gute Möglichkeiten sind Kürbiskerne, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Walnüsse, Cashewnüsse, Mandeln und Sesam.

Tees

Tees können während einer Entgiftungsdiät sehr hilfreich sein, insbesondere grüner Tee und Kräutertees.

Getränke

Andere Arten von Getränken, die während einer Entgiftungsdiät erlaubt sind, inkludieren Reismilch, Gemüse- und Obstsaften, Zitronenwasser und normales Wasser.

Lebensmittel, die während einer Entgiftungsdiät vermieden werden sollten

Sie müssen auch die Lebensmittel kennen, die während einer Entgiftungsdiät grundsätzlich vermieden werden sollten.

Milchprodukte

In den meisten Entgiftungsdiäten werden Milchprodukte vermieden oder zumindest reduziert. Das beinhaltet auch Streichkäse, Milch, Butter und Rahm.

Zucker

Zucker sollte man ebenfalls grundsätzlich meiden. Und nicht nur Zucker als solches, sondern auch Produkte, in denen Zucker enthalten ist, selbst in Formen, in denen man Zucker nicht gleich erwartet wie beispielsweise Getreidesirup, Traubenzucker, Rohrzucker und brauner Zucker. Auch künstliche Süßstoffe sind nicht erlaubt.

Gluten

Gluten-Produkte sind üblicherweise tabu.

Weizen

Produkte, die Weizen enthalten, einschließlich Pasta und Brot, werden ebenfalls vermieden.

Kaffee

In den meisten Entgiftungsdiäten wird Kaffee nicht empfohlen. Das betrifft auch koffeinfreien Kaffee.

Andere Lebensmittel, die während einer Entgiftungsdiät vermieden werden sollten, sind Schokolade, Lebensmittel mit hohem Fettanteil, Lebensmittel mit hohem Anteil an Zusatzstoffen und Konservierungsstoffen, Alkohol und Hefe.

Ausscheidung

Eine gute Ausscheidung ist von essentieller Bedeutung für jede Entgiftungsdiät. Egal welchen Körperteil Sie reinigen wollen, Ihr Körper muss in der Lage sein, die Giftstoffe auszuscheiden. Üblicherweise erfolgt das über den Stuhl, den Urin und den Schweiß. Um diesen Vorgang zu unterstützen, müssen Sie ausreichend Wasser und Ballaststoffe zu sich nehmen.

Ballaststoffe bewirken eine ausreichende Darmtätigkeit, während das Wasser dafür sorgt, dass die Nieren gut funktionieren und den Urin ausscheiden. Wenn Sie von beidem nicht genug zu sich nehmen, wird nicht nur die Diät nicht erfolgreich sein, sondern Sie können auch austrocknen und an Verstopfung leiden.

Die Wichtigkeit von Vitaminen, Nährstoffen und Nahrungsergänzungsmitteln

Sie müssen auch sicherstellen, dass Sie ausreichend Vitamine und Nährstoffe zu sich nehmen. Das ist besonders wichtig bei einer Leberreinigung. Es geht darum, sicherzustellen, dass Ihre Leber die Giftstoffe ausscheidet, die möglicherweise in Ihrem Körper abgelagert sind. Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel unterstützen dies.

Sie sollten nicht nur hochwertige Multivitamine zu sich nehmen, sondern auch andere Nahrungsergänzungsmittel wie Vitamin C.

Beispiel eines Diät-Menüs

Um Ihnen eine Vorstellung über die Lebensmittel zu geben, die Sie während einer Entgiftungsdiät zu sich nehmen, haben wir einen Menü Plan als Beispiel ausgearbeitet.

Warmes Zitronenwasser mit gemahlenem Leinsamen sollte sofort nach dem Aufstehen und vor dem Frühstück getrunken werden.

Frühstück

Reismilch, Reisproteinpulver und Birnen, zusammen mit Vitamin C
Nahrungsergänzung

Vormittags-Jause

- Wasser
- Apfelsaft verdünnt mit Wasser
- Selleriestücke
- Brühe

Mittagessen

- Gemüsesuppe
- Gedünsteter Karfiol
- Brauner Reis

- Apfelsauce

Nachmittags-Pause

- Karottenstücke
- Wasser

Abendessen

- Verschiedene grüne Salate mit Artischocken und rotem Paprika, serviert mit Zitronensaft und Olivenöl
- Gemüsesuppe

Nachdem wir uns nun die Grundlagen der Entgiftungsdiäten angesehen haben, kommen wir nun zu verschiedenen Diäten im Detail.

Möchten Sie mehr zu diesem Thema erfahren, so laden Sie sich einfach das **Entgiftungsdiät-Programm** runter und fangen jetzt an IHREN Körper zu entgiften...

...selbst wenn es 2 Uhr nachts ist, und Sie im Schlafanzug sind.

Ich werde Ihnen jetzt Ihren Erfolg garantieren!

Und das ist der Deal:

Einführung in die Entgiftungsdiät

Sie downloaden jetzt mein Entgiftungsdiät-Programm herunter, arbeiten es nach und nach ab.

Und folgen den Schritt für Schritt Strategien in den Modulen, um Ihren Körper zu entgiften.

Wenn Sie, nachdem Sie die Strategien abgearbeitet haben und meinen Anweisungen und Tipps gefolgt sind...

... nicht eine Besserung Ihres Körpers und Geistes verspüren...

...wenn Sie nicht das Gefühl haben endlich wieder mehr Energie für Ihre Arbeit zu haben...

...dann gebe ich Ihnen 100 Prozent Ihres Geldes zurück, ohne Fragen zu stellen.

Sie bekommen von mir die beste Garantie aller Zeiten.

Eine 30 Tage Geld zurück Garantie.

Und machen Sie sich keine Gedanken den Prozess zu schnell machen zu wollen...

Sie haben 30 volle Tage Zeit meine Taktiken zu testen...

...damit Sie Ihren Körper wieder in Schwung bringen.

Also, desto eher Sie das Entgiftungsdiät-Programm benutzen, desto besser.

Wenn Sie jetzt auf den Button unter dem Bild klicken und Sie sich das Entgiftungsdiät-Programm sichern...

...bekommen Sie auch die **30 Faustregeln Checkliste** zur gesunden Entgiftungsdiät ohne Extrakosten, sowie **4 EXTRA BONI** dazu.



Ja, ich möchte mit dem Entgiftungs-Programm starten

Einführung in die Entgiftungsdiät