

# Dein 2 Wochen Detox



AYURVEDISCHES  
AUSLEITEN FÜR ZU  
HAUSE



Eine Entgiftungskur wurde im Ayurveda bereits vor Tausenden von Jahren  
mindestens einmal jährlich , besser zweimal empfohlen.

Ich wage zu behaupten, dass wir das in unserer heutigen Zeit noch ein gutes Stück nötiger haben.

Traditionell wurde im alten Indien die Pancha Karma Kur durchgeführt.

Bei dieser Kur der ‚Fünf Handlungen‘ wird zunächst ama, also Unverdautes oder Schlacken und  
Toxine aus den Geweben gelöst, um dann über den Verdauungstrakt aus dem Körper ausgeleitet  
zu werden.

Diese Kur dauert je nach Erkrankung und Typ mehrere Wochen plus Vorbereitung (Purvakarma)  
und Nachbearbeitung bzw. Aufbau und Verjüngungsmaßnahmen (Rasayana) danach.

Aber wer hat dafür heute noch Zeit oder die Mittel....

Doch selbst in verkürzter Form ist die an den Ayurveda angelehnte Entschlackungskur in meinen  
Augen nach wie vor eine der umfassendsten :-)

Beim Entgiften geht es letztlich darum, ungewollte Stoffe auszuscheiden - eine Arbeit die vor  
allem Leber, Niere, Lymphe und Verdauungstrakt erledigen.

Also sollten diese entlastet und unterstützt werden.

Selbstverständlich führen hier wieder viele Wege zum Ziel und es gibt fast so viele  
unterschiedliche Entgiftungsmodelle wie Therapeuten.

# Dein 2 Wochen Detox



## WARUM ENTGIFTEN?



**Falls Dir zwischendurch die Motivation ausgeht, einfach hier lesen ;-):**

Durchgreifende Reinigung - Dein Körper wird es Dir danken!

Laut WHO sind in der EU ein Viertel aller Krankheiten und Todesfälle auf die Belastung durch Umweltschadstoffe zurückzuführen!

Und wir sind auch bei gesunder Lebensweise vielen Umweltgiften ausgesetzt (Luftverschmutzung, Industrie, Kosmetika, Ernährung, elektromagnetische Felder.....)

Fasten in seinen Facetten hilft wissenschaftlich belegt bei vielen bzw. den meisten Erkrankungen

**Entzündungen werden reduziert**

**Gewichtsregulation (wenn Du übergewichtig bist, sonst ist teilweise sogar eine verbesserte Zunahme möglich. Der Körper kann sich einfach besser wieder selbst regulieren!)**

**Anregung der Selbstheilungskräfte des Körpers**

**Schönere Haut**

**Loslassen üben auf allen Ebenen**

**Körperliche und seelische Leichtigkeit**

**Vertiefung von Selbstachtung und Selbstliebe**

**Die Möglichkeit den reset Knopf zu drücken - nach einer Entgiftung ist ein guter Zeitpunkt neue Gewohnheiten zu etablieren**

**Besserer Schlaf**

**Stressabbau**

# Dein 2 Wochen Detox



## VORBEREITUNG



**Solltest Du ernsthaft krank sein, geschwächt oder auch einfach unsicher, begib Dich besser in therapeutische Hände und riskiere nichts.**

**Das gleiche gilt selbstverständlich für den Fall, dass es Dir während der Kur nicht gut geht - SORGE FÜR DICH!**

Generell gilt eine **entzündungshemmende und basenüberschüssige Ernährung**, wie zB in meinem Coaching "Deine Gesundheitswerkstatt" besprochen.

**Je früher Du vor geplanter Kur damit beginnen kannst um so besser.**

**Meide oder reduziere**

**tierische Lebensmittel,**

**verarbeitete Produkte,**

**stark gesalzte oder künstlich gewürzte Speisen.**

**Dazu zählt auch das Ausschleichen von Genussgiften wie**

**Zucker**

**Alkohol**

**Kaffee.**

Das kann Dir einiges an Unwohlsein während der eigentlichen Kur ersparen und verbessert den Effekt natürlich immens.

# Dein 2 Wochen Detox



## VORBEREITUNG



2 -4 Wochen vor und während der gesamten Kur:

**Triphala** (siehe Einkaufsliste)

Presslinge oder Kapseln

je eine morgens und abends vorm Schlafengehen

oder ganz traditionell

als Pulver

mit warmem Wasser

(mit kochendem Wasser aufgießen und warm trinken) morgens vor dem Frühstück 1/2 TL und abends vor dem Zubettgehen 1TL (mind. 1 h nach dem Essen).

Wenn Du es morgens auf nüchternen Magen schlecht verträgst, nimm das Triphala mit oder nach dem Frühstück.

Der milde abführende Effekt unterstützt die Darmreinigung und hilft Ama "abzuverdauen".

Zum Entgiften ist es besonders wichtig, dass Dein Körper mit allen wichtigen **Mikronährstoffen** gut versorgt ist.

Wenn Du bisher nicht ergänzt hast, empfehle ich Dir für die nächsten Wochen ggf. die tgl. Einnahme von

**Vitamin D3 mit K2, Magnesium, B12, Zink, Selen und anderen.**

Wenn Du hier unsicher bist, schreib mir bitte kurz an

[info@drpetrabarron.de](mailto:info@drpetrabarron.de)

# sanftes Entgiften



AYURVEDISCHES  
AUSLEITEN



FÜR ZU HAUSE

## GENERELL GILT:

Während der Kur achte bitte besonders auf die Säulen der Gesundheitsbasics.

Vor allem auf  
**AUSREICHEND SCHLAF**

**TRINKE MINDESTENS 2L AM TAG**

in Form von stillem (Quell-) Wasser und Kräutertees, mindestens Raumtemperatur oder Wärmer

**BEWEGE DICH MÖGLICHST VIEL AN DER FRISCHEN LUFT**

**UND GREIFE LIEBER ZU EINEM GUTEN BUCH, ALS ZU ELEKTRONISCHEN MEDIEN.**



**VERMEIDE KOFFEIN**

**JEDLICHE TIERISCHE PRODUKTE** (Ausnahme, wenig Bio Butter und Ghee, evtl. etwas Sahne), Weizen und Weißmehl (besser Hafer, Dinkel, Gerste, Amaranth, Quinoa),

**FRITTIERTES,**

**INDUSTRIELL VERARBEITETE NAHRUNGSMITTEL,** wie Fertigprodukte und Zucker.

**FRISCHES OBST IN MASSEN UND GEMÜSE IN BREITER VARIATION SIND ANGESAGT.**

Grüne Blattgemüse, vor allem bittere wie Rukola, Löwenzahn, Brennessel, unterstützen die Entgiftung und sind reich an Vitalstoffen.