

## **Ernährungsmodelle - Heute Detox-Ernährung**

Was genau versteht man unter diesem Begriff und wie ist er vermutlich entstanden?

Genauere Quellen gibt es hierfür nicht, bekannt ist nur, dass Greenpeace 2011 diesen Begriff benutzte um auf die Verunreinigung der Gewässer mit Chemikalien der Textilindustrie hinzuweisen.

Heutzutage ist dieser Begriff Ausdruck der Wellness Branche um angereicherte Schlacken (Giftstoffe) des Körpers zu reinigen und auszuwaschen.

Detox ist also die „neudeutsche“ Erklärung von Entschlackung, Entgiftung.

Rund um diesen Begriff rankt sich eine ganze Industrie..... wobei es jedem Einzelnen überlassen ist, dass für sich Passende heraus zu lesen.

Empfohlen wird eine fettreduzierte Diät, eine um übermäßigen Genuss von Fleisch, Kohlenhydrate, Alkohol, Kaffee und Nikotin bereinigte Ernährung, die wahlweise durch Pulver, Tabletten oder Kuraufenthalte bereichert werden kann.

Auch Smoothies sind eine gute Begleitung, dabei ist darauf zu achten, dass 40% aus Gemüse/Salat/Kräutern (z.B. Grünkohl, Spinat, Rucola, Feldsalat, Giersch, Brennnesseln, Löwenzahn) bestehen und 60 % aus Beeren und Obst.

Banane, Avocado oder Chia-Leinsamen machen die Smoothies cremiger.

Auch lassen sich gut Algen mit verarbeiten, die ebenso wie die Goji Beeren zum Superfood gezählt werden. ( z.B. Chlorella, Spirulina oder AFA-Algen)

Chlorella (etwas schwer zu verdauen) soll den Entgiftungsprozess beschleunigen und Schwermetalle im Darm binden damit sie ausgeschieden werden können.

Spirulina und die AFA-Alge sind Energielieferanten für Gehirn, Nervensystem und Körper und decken den gesamten Vitamin B-Komplex ab. Ein guter Ersatz für Veganer um ihr latentes Vitamin B12 Problem zu lösen.

Aber auch Getreidegräser kann man als hochwertige Variante mit in die Smoothies mixen.

Dabei gilt: Weizengräser regen an, Gerstengräser beruhigen.

Kohl und Broccoli helfen schneller zu entgiften und Pfunde zu verlieren (wer kennt nicht die berühmt-berüchtigte Kohlsuppenvariante der Diät-Schnellküche)

Ansonsten gilt: es ist nahezu alles erlaubt, kochen, dünsten, backen wenn es schmeckt und fettreduziert ist. Dabei immer auf ausreichend Flüssigkeit achten auch hier kann z. B. das bekannte Ingwerwasser helfen den Stoffwechsel anzukurbeln. Experimentieren Sie mit Kräutern, Samen, Nüssen.....

### **Mit anderen Worten DETOX-Ernährung ist die gute alte Vollwertküche.**

Bewusst und langsam essen und gründlich kauen, denn die Verdauung beginnt bereits im Mundraum. Auf Frische achten und auf Produkte der Saison nach Möglichkeit BIO und aus der Region (sowohl aus Gründen der Gesundheit als auch aus Gründen der Ethik) dabei alles maßvoll und die empfohlene Menge Fleisch von ca. 250-400 g pro Woche nicht überschreiten. Ergänzt durch Fisch und hochwertiges Öl ( Stichwort Omega3) und eine ausreichende Menge Wasser bietet sie dem Körper alles was er für eine gesunde Ernährung braucht.

Dabei sollte der Geschmack nicht kasteit werden und auch das Auge isst mit. Viele verschiedene Farben der unterschiedlichen Obst- und Gemüsesorten bereichern zudem auch die Sinne. Zu überdenken ist, ob die fettreduzierten Produkte wirklich notwendig sind. Denn unser Körper benötigt Fett.

Nicht nur als Geschmacksträger sondern weil unser Körper aus dem oft gescholtenen Cholesterin lebensnotwendige Stoffe synthetisiert.

„Cholesterin dient im Körper unter anderem als Vorstufe für [Steroidhormone](#) und [Gallensäuren](#). Für die Bildung von Hormonen wandelt das Cholesterin-Seitenkettentrennungsenzym Cholesterin zu [Pregnenolon](#) um. Dieses ist die Ausgangsverbindung, aus der der Körper die [Geschlechtshormone Testosteron](#), [Östradiol](#) und [Progesteron](#) und Nebennierenhormone ([Corticoide](#)) wie [Cortisol](#) und [Aldosteron](#) aufbaut. Auch Gallensäuren wie [Cholsäure](#) und Glykocholsäure basieren auf der Ausgangssubstanz Cholesterin.<sup>[2]</sup>

Ein Zwischenprodukt der Cholesterinbiosynthese, das [7-Dehydrocholesterin](#), ist das Provitamin zur Bildung von [Vitamin D](#) durch UV-Licht.

Neue Forschungen zeigen zudem, dass der Körper Cholesterin zur Biosynthese herzwirksamer [Glykoside](#) nutzt“. ( Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Cholesterin> )

**Wie schon Paracelsus sagte: „Alle Dinge sind Gift und nichts ist ohne Gift; allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift sei.“**

*Diese allgemeinen Angaben beruhen auf bestem Wissen. Dennoch können Irrtümer enthalten sein, daher ohne Gewähr. Bei speziellen Erkrankungen fragen Sie bitte den Therapeuten Ihres Vertrauens nach einer für Sie optimalen Ernährung.*