



# 1. Zyklus / Detox

## Was Dich erwartet...

- Warum Leber- und Darmgesundheit so wichtig sind
- Was Du weglassen und was Du dazunehmen solltest
- Detox-Tools für den Darm
- Detox-Tools für die Leber

## Leber und Darmfokus

Der Heilungsfokus in der ersten Zyklus-Phase des Resets liegt in der Unterstützung und Pflege von Leber und Darm. Ein großer Faktor in Sachen Widerstandsfähigkeit.

Die Leber hat eine entgiftende Funktion, ist an der Regulation des Hormonhaushalts beteiligt und produziert selbst Hormone. Ist die Leber geschwächt oder krank, kann sie weder schnell und flexibel Fette in Ketonkörper umwandeln und so als Energie zur Verfügung stellen, noch ihrer entgiftenden Funktion nachkommen, was auch Auswirkungen auf den Hormonhaushalt hat. Die Leber ist dafür zuständig Östrogen abzubauen und über den Darm auszuscheiden.

Im Darm entsteht durch Medikamente wie Antibiotika, falsche Ernährung und andere schädliche Umweltfaktoren ein bakterielles Ungleichgewicht im Darmmikrobiom.

Bestimmte Mikroben des Mikrobioms, die Östrobolom-Bakterien, sind an der Regulierung des Östrogenspiegels beteiligt. Zur Entgiftung des Östrogens muss das Östrobolom ein Enzym (β-Glucuronidase) in ausreichender Menge produzieren. Das Enzym beeinflusst, wieviel des Östrogens wieder zurück in den Körper gelangt. Ist das Mikrobiom gestört, wird das Enzym jedoch herunter- oder hochreguliert und es kommt zu einem Östrogenmangel oder zu hohem Östrogenspiegel... In jedem Fall also zu einem hormonellen Ungleichgewicht. In einem gesundem Darm reguliert das Östrobolom die Aufnahme von Östrogen aus dem Darm und es kann über Stuhl und Urin ausgeschieden werden um das hormonelle Gleichgewicht aufrecht zu halten.

### Detox-Tools für Leber und Darm

Widerstandsfähiger zu werden ist das übergeordnete Ziel.

Daher liegt ein wichtiger Heilungsfokus im Reset in der Unterstützung und Pflege von Leber und Darm.

Hier kommt zunächst ein Probiotikum und ein Leberunterstützendes Nahrungsergänzungsmittel zum Einsatz, sowie täglich eine Tasse Bitterstofftee und der Apfelessig, den Du vor Deinen Mahlzeiten trinkst.

Achte besonders in der 2. und 4. Phase des Zyklus darauf, viel grünes Blattgemüse und Bitterstoffe in Deine Ernährung zu integrieren um dein Microbiom und Deine Leber zu unterstützen.

### Weglassen

Schadstoffe wegzulassen ist ein großer Hebel in Richtung Gesundheit. Du brauchst keinen Berg an Kosmetikprodukten mit giftigen und hormonschädigenden Inhaltsstoffen. Alles, was Deine Haut berührt, sollte ungiftig sein. Alles wird aufgenommen. Dein Allzweckreiniger, Deine Bodylotion, Dein Makeup und die Handdesinfektion, zu der Du an jeder Stelle angeregt wirst. Sie werden über die Haut aufgenommen und verteilen sich über Deine Blutbahn und Dein Lymphsystem im gesamten Körper.

Der Darm hat auch eine Haut, die Schleimhaut, über die Nährstoffe aufgenommen wird. Die Außen-Haut Deines Körpers kann ausscheiden und aufnehmen. Deine Lungen natürlich ebenso, also lieber weg mit dem Sprühreiniger, dem Haarspray, der Desinfektion und dem Parfüm, Deo oder Raumdüften. Diese Dinge kannst Du kontrollieren, nicht aber, ob Du an der Tankstelle oder in der Stadt atmest, damit müssen wir leben.

Am schwierigsten zu vermeiden sind die abgepackten Nahrungsmittel oder die, die in der Produktion mit Herbiziden oder Konservierungsgasen besprüht wurden. Und gerade dort nehmen wir die meisten Xenooöstrogene zu uns. Stark verarbeitete Lebensmittel lasse ich an der Stelle außen vor. Sie werden schon in ihrer gesamten Herstellung belastet. Ich meine die guten Nahrungsmittel. Wenn Du kannst, kaufe unverpacktes und unbehandeltes Gemüse und Obst. Bei tierischen Produkten aus Massentierhaltung kannst Du davon ausgehen, dass die Tiere mit Antibiotika, Hormonen und anderen Medikamenten behandelt wurden. Dazu kommt das schlechte, herbizitverseuchte Futter und der Stress der armen Tiere. All das ist im Fleisch gespeichert und gelangt in Deinen Körper. Mein persönliches Fazit ist nicht auf tierische Produkte zu verzichten, sondern bewusst einzukaufen. Wenn Dein Fazit der Verzicht ist, schau auf Deine veganen Produkte. Woher kommen die Zutaten? Aus Ländern, die Mengenweise Glyphosat auf ihr Getreide oder Soja sprühen? Welche Zusatzstoffe sind zugesetzt um Geschmack zu erzeugen? Du wirst staunen.

### Dazu nehmen

Neben der Umstellung der Ernährung und hinzunehmen bestimmter Nahrungsmittel, und Tees, hast Du die Möglichkeit auf Nummer sicher zu gehen und Leber und Darm von Beginn an mit Nahrungsergänzungsmitteln zusätzlich zu unterstützen.

Du startest mit einem Probiotikum um Deinen Darm bei der Ansiedelung nützlicher Darmbakterien zu unterstützen. Wähle hier ein gutes Produkt und variiere mit der Zeit.

Es geht im Darm immer um eine mikrobielle Vielfalt.

Ein gutes Probiotikum sorgt dafür, dass sich eine gesunde Darmflora entwickelt, dass Fäulnisbakterien und Pilze zurückgedrängt werden, dass Alltasten im Darm schnell abgebaut und ausgeschieden werden und dass sich die Darmschleimhaut erholen und regenerieren kann. Zusätzlich wirkt das Probiotikum entzündungshemmend, entgiftend und immunstärkend.

Der Apfelessig, den Du vor Deinen Mahlzeiten trinkst, wirkt ebenfalls probiotisch und sei hier als Nahrungsergänzung kurz erwähnt. Mehr dazu in der Foodinfo. Achte besonders in der 2. Zyklushälfte darauf, viel grünes Blattgemüse und Bitterstoffe in Deine Ernährung zu integrieren um Dein Microbiom und Deine Leber während des Abbaus von Östrogen zu unterstützen. Nahrungsergänzungsmittel sind eben wirklich nur ergänzend und bei Bedarf einzusetzen. Sie ersetzen auf keinen Fall eine gute Nahrung.

Dazu kommt noch ein leberunterstützendes Nahrungsergänzungsmittel, Bitterstoffkomplex aus Mariendistel, Artischocke und Löwenzahn. Sowie täglich eine Tasse Bitterstofftee.

Entwickle Routinen im Tagesablauf, die es Dir leicht machen diese drei Ergänzungen unterzubringen.

Notiere sie zum Beispiel auf Deinem Gewohnheiten-Tracker, damit Du sie nicht vergisst.

### Spirulina und Chlorella

Wenn es um Entgiftung geht, sind diese Microalgen sehr hilfreich. Sie binden Giftstoffe und liefern eine Menge an Vitalstoffen. Sie enthalten Omega 3 Fettsäuren, 60% Protein, alle essenziellen Aminosäuren, Antioxidantien, Vitamine, Ballaststoffe, Mineralstoffe und Spurenelemente. Der hohe Chlorophyllgehalt und andere Stoffe in der Chlorella, regen die Entgiftung im Darm an und binden dort Schwermetalle, Schimmelpilze und Toxine.

Chlorophyll ist ein Antioxidans, wirkt blutreinigend und entsäuernd.

Durch diese Wirkungsweisen sind Spirulina und Chlorella als Presslinge oder in Pulverform eine Empfehlung im Reset.

## Anwendungen und Reinigungen

Neben den richtigen Nahrungsmitteln und Ergänzungen kannst auch über gezielte Maßnahmen Leber, (auch die Galle) und Darm entgiften. Wann diese sich besonders eignen, kannst Du den Plänen entnehmen.

### Leberwickel und Einläufe

Die einfachste Methode sind Leberwickel und regelmäßige Einläufe, die Du zu Hause durchführen kannst, um den Körper zu entlasten.

- **Leberwickel**

Für einen Leberwickel empfehle ich zwei Varianten:

1. Bei der ersten Variante legst Du Dir am besten am Abend ein feuchtes Baumwolltuch auf Deinen unteren rechten Rippenbogen, den Bereich Deiner Leber, legst noch ein Handtuch darüber und dann für 20 bis 30 Minuten eine Wärmflasche darauf. Um die entgiftende Wirkung zu erhöhen kannst Du den Bereich auch mit Rizinusöl einreiben oder ein in Rizinusöl getränktes Tuch auflegen. So ein Leberwickel hat eine sehr entspannende Wirkung und fördert neben der Entgiftung der Leber einen guten Schlaf.
2. Eine sehr praktikable Möglichkeit ist ein Wickel über Nacht. Dafür brauchst Du nun auch die Wickelunterlagen, das Tape und den Bauchwickel.
  1. halbiere eine Wickelunterlage und klebe die Schnittkante mit dem Kinesiotape der Länge nach zu.
  2. Dann gibst Du Rizinusöl darauf, ruhig eine größere Menge, die Du auf der Unterlage verteilst.
  3. Anschließend legst Du die ölgetränkte Unterlage auf den Bereich Deiner Leber, wickelst den Bauchwickel darum, ziehst am besten noch ein altes T-Shirt darüber und gehst schlafen.
  4. Am Morgen entfernst Du den Wickel und die Reste des Öls mit einem warmen Lappen.

- **Kaffeeeinlauf**

Solltest Du Einläufen kritisch gegenüberstehen, stellst Du sie Dir möglicherweise anders vor, als sie sind. Es gibt ganz einfache Irrigatoren, die Du überall bestellen kannst. Sie fassen zwei Liter Flüssigkeit, was nicht bedeutet, dass Du sofort mit zwei Litern beginnen musst.

Es gibt viele Einläufe, die in erster Linie auf den Darm abzielen. Ich empfehle jedoch hier nur den Einlauf zur Reinigung der Leber und dieser wird mit Kaffee gemacht. Jawoll.

Die im Kaffee enthaltenen Bitterstoffe weiten die Gallengänge in der Leber. Durch die stärkere Produktion von Gallensäften werden Ablagerungen abtransportiert und so die Gallengänge gereinigt. Die Theophylline im Kaffee erweitern die Darmgefäße und wirken entzündungshemmend. Desweiteren werden Enzyme verstärkt, die sich an Giftstoffe binden und mit dem Einlauf ausgespült werden. Ein Rundumpaket. Auch über den Darm wird Koffein aufgenommen, daher eignet sich die Anwendung besser für den Morgen.

Die Anleitung:

1. 3 EL grünen Kaffee oder Bio Kaffee auf 1 Liter gefiltertes Wasser
2. 3 Minuten kochen lassen
3. Anschließend 15 Minuten ohne Deckel köcheln
4. Bis lauwarm abkühlen lassen und filtern (am besten in einer French-Press)
5. Mit gefiltertem Wasser auf 1 Liter auffüllen (Verdunstung ausgleichen)
6. Dann füllst Du den Kaffee in den Irrigator und nutzt diesen wie in Deiner Anleitung dazu empfohlen wird. Lass Dir für den Liter 10 bis 15 Minuten Zeit.

Setze ein paar der genannten Detox-Tools immer mal wieder auf Deinen Gewohnheiten - Tracker und überprüfe für Dich, ob Du die Gesundheit von Leber und Darm im Auge behältst.