Detox – Mein Selbstversuch – Meine eigene Meinung zum Thema „Detox“

Jeden Tag, an dem wir aufstehen, gibt es wieder mal einen neuen Trend.

DETOX heißt der noch recht neue Hype!

und los geht es:

Angefangen habe ich mit einem von vielen Detox-Produkten
Um mitreden zu können, habe ich mich entschlossen, einen Selbstversuch durchzuführen. Also habe ich habe mir als erstes die NutraLinea® Pyour Detox Pyour Detox – 5 Tage Reinigungskur für 39,90 Euro

(für das Testen dieses Produktes bekomme ich keine Vergütung, oder sonstige Vergünstigungen, daher teste ich absolut unabhängig)

gekauft und am 11.06.2016 mit dieser Kur begonnen. Die Kurpackung enthält 5 Detox-Mix-Beutelchen mit je 9 Gramm Pulver, welches morgens in Wasser angerührt und dann getrunken wird. Ausserdem enthält die Kur 20 Brausetabletten, von denen jeden Tag 4 Tabs über den Tag verteilt in Wasser aufgelöst und dann getrunken werden.

Diese Kur soll:
eine gesunde Darmflora optimieren,
die Aufnahme von essentiellen Nährstoffen fördern,
die Reizdarmsymptome lindern und
sicher, natürlich und sehr wirksam sein.

Das ein gesunder Darm eine der Grundlagen für unsere Gesundheit ist, steht außer Frage.
Durch einen ungesunden Lebensstil tuen wir unserer Gesundheit

keinen Gefallen.
Dazu gehört meiner Meinung nach, alle denaturierte Nahrungsmittel, wie z.B.: Industriezucker, Fertiggerichte usw. aber auch Alkohol, Nikotin sowie negativer Stress.

Die Folge können sein: Müdigkeit, Infektanfälligkeit, verminderte Leistungsfähigkeit und allgemeines Unwohlsein.

Wenn Ihr Eurem Darm und Eurer Gesundheit etwas Gutes tun wollt, dann solltet Ihr Euren Darm regelmäßig sanieren (neudeutsch: detoxen), idealerweise viermal im Jahr. Diese Vorgabe stammt von den Herstellern der Detoxprodukte.

Die Inhaltsstoffe:
2QR-Komplex (Der 2QR-Komplex ist ein patentierter Wirkstoff, der aus natürlichen Polysacchariden besteht. Er verfügt über die Fähigkeit die Anhaftkräfte vieler schädlicher Mikroben auf physikalische Art zu blockieren. Deshalb ist der 2QR-Komplex auch effektiv bei der Optimierung und Wiederherstellung der Mikroflora. Ohne bekannte Gegenanzeichen oder Nebenwirkungen kann er somit eine Vielzahl von Problemen im Zusammenhang mit bakterieller Überwucherung lösen – Quelle: http://www.2qr.de/)
Psyllium
Inulin
Fructo-Oligosaccharide

Fazit am 15.06.2016:
Bei mir habe ich keine Veränderung feststellen können. Meiner Meinung nach, ist das Detoxen (Entgiften) eine Modeerscheinung. Die Kosten sind nicht gerade gering und der Nutzen bleibt bei mir aus. Daher kann ich feststellen: Bei einer regionalen, saisonalen und vollwertigen Ernährung, kann ich mir das Detoxen ersparen. Dies ist wie gesagt bzw. geschrieben, meine eigene Erfahrung und Meinung!

Bei meiner Recherche zum Thema Detox habe ich das folgende Rezept gefunden:

Detox-Gemüsesuppe:

Hähnchenfilet, Knoblauchzehe, Ingwer, Chili, Lauchzwiebeln, Möhren, Sellerie, Zucchini, Brokkoli, Tomaten, und Brühe, wenn es geht eine selbsthergestellte Gemüsebrühe

Auf Mengenangaben verzichte ich, da jeder selbst entscheiden sollte, wieviel Gemüse er in seiner Suppe haben möchte. Ich habe alles, außer Knoblauch, Ingwer und Chili, zu gleichen Teilen in die Suppe gegeben. Wenn Ihr Zeit habt, könnt Ihr die Suppe jeden Tag frisch kochen. Oder Ihr kocht gleich eine größere Menge, die Ihr dann im Kühlschrank aufbewahren könnt. Diese Suppe über 5 Tage als Kur anwenden. Diese Suppe soll den Säure-Basen-Haushalt unterstützen. Ich habe diese Gemüsesuppe über fünf Tage zum Mittag und zum Abend gegessen.

Die Gemüsesuppe habe ich wie folgt zubereitet:
Das Hähnchenfleisch in Ghee anbraten und schön braun werden lassen, damit sich die leckeren Röstaromen bilden können, dann das kleingeschnittene Gemüse wie Knoblauchzehe, Ingwer, Chili, Lauchzwiebeln, Möhren, Sellerie, Zucchini, Brokkoli, Tomaten und die Gemüsebrühe dazugeben und bissfest garen. Das dauert ungefähr 15 Minuten.

Mein Fazit zur Detox-Suppe:
Dieses Rezept kommt Euch sicherlich nicht unbekannt vor, da es vor einiger Zeit einen Boom gab, wo es um das Thema Entwässerung ging, der Gemüseeintopf enthielt viel Kohl und war auch unter dem Begriff „Kohlsuppe“ bekannt.
Da ich gerne Gemüseeintöpfe esse, mache ich mir immer wieder so einen Eintopf, das ganze Jahr über und dann immer mit dem Gemüse, welches ich regional und saisonal einkaufe.

Wichtig: Viel Trinken
Viel Trinken ist bei einer Detox-Kur besonders wichtig, da der Körper bei der Entgiftung Stoffe loswerden möchte, die durch viel Trinken ausgeschwemmt werden.

Morgens stelle ich mir Zitronenwasser aus dem Saft von 2 Zitronen und in einen Liter Wasser her.

Über den Tag verteilt trinke ich immer wieder mal ein Glas.

Gerne trinke ich auch Bio-Gemüsesaft, diesen bekommt Ihr bei einem Discounter in Eurer Nähe. Den Gemüsesaft trinke ich gerne gut gekühlt. Gemüsesaft enthält viele Vital- und Mineralstoffe, die Eurem Körper guttun.

Das Trinken für uns wichtig ist, ist Euch bestimmt bekannt. Nicht nur zur Unterstützung einer Kur solltet Ihr auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten. Sondern jeden Tag solltet Ihr auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mindestens 2 Liter Flüssigkeit achten. Zitronenwasser, Gemüsesäfte, Kräutertees und Mineralwasser sind ideal für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

Es gibt eine Vielzahl von Detox-Tee-Kuren. Bei allen ist mir aufgefallen, dass die Preise dafür teilweise extrem hoch sind. Für eine mehrtätige Kur fallen Kosten zwischen 16,00 und 32,00 Euro an und das für 100 Gramm Tee. Vergleichbare Bio-Kräuter für einen „Detox-Tee“ gibt es bereits ab ca. 5,00 Euro für 100 Gramm Teemischung.

Mein Tipp: Ihr könnt auch in die Apotheke gehen oder Euch online die folgenden Kräuter und Gewürze kaufen bzw. bestellen, achtet bitte auf Bio-Qualität:

Für die Teemischung am Morgen:
Grüntee China Gunpowder – regt durch sein Koffein an
Oolong – fördert die Fettverbrennung
Mateblätter – dämpft den Hunger und belebt
Lemongras – wirkt beruhigend und stimmungsaufhellend
Brenneselblätter – wirkt entwässernd
Wassernabelkraut – stärkt das Immunsystem
Gojibeeren – unterstützt den Zellschutz und verbessert die Immunabwehr
Fenchel – unterstützt den Magen-Darmtrakt bei seiner Arbeit
Löwenzahnkraut – wirkt galle- und harntreibend
Ginseng – regt chemische Prozesse an und unterstützt das

Immunsystem
Ingwer – regt die Durchblutung und den Stoffwechsel
Koriander – wirkt krampflösend, blähungslindernd und antimikrobiell
Tulsi – wirkt magenstärkend, lindernd, schweißtreibend, verdauungsfördernd, entwässernd, auswurffördernd, blutreinigend, entzündungshemmend und herzstärkend

Für die Teemischung am Abend:
Rotbuschtee – wirkt antibakteriell, unterstützt das Immunsystem und ist reich an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen wie Kalium, Kupfer, Natrium, Eisen, Fluor, Vitamin C, Rutin, Phenolsäure und weiteren
Haferkraut grün – wirkt stärkend und entschlackend
Silberlindenblüten – wirkt krampflösend, schmerzstillend und entzündungshemmend
Pfefferminzblätter – wirkt antimikrobiell, antiviral und geistig anregend
Birkenblätter – wirkt entwässernd
Schafgarbenkraut – wirkt verdauungsfördernd und krampflösend
Zitronenverbeneblätter – wirkt krampflösend und beruhigend
Zimt – wirkt desinfizierend, krampflösend, durchblutungsfördernd, beruhigend und stimmungsaufhellend

Mein Fazit zum Detox-Tee:
Die hohen Kosten sind nicht gerechtfertigt. Wenn Ihr Euch den Tee selber zusammenstellt, könnt Ihr sehr viel Geld sparen! Das wir viel Trinken sollen, ist uns allen nicht fremd. Es sollten am Tag mindestens 1,5 bis mindestens 2 Liter sein. Dazu zählen vor allem: Wasser, Kräutertees, Gemüsesäfte und/oder mein Zitronen- bzw. Limettenwasser.

Mein persönliches Endfazid
Egal ob es sich um Detox-Produkte, Detox-Suppe oder Detox-Tee handelt – Meine Meinung dazu:
Wenn Ihr einmal richtig entschlacken wollt, dann versucht eine Fastenkur. Die Fastenkur könnt Ihr mit Eurem Arzt des Vertrauens besprechen, er wird Euch unterstüzen, oder Ihr geht

in eine Klinik zum Fasten.
Fasten ist eine alte und bewährte Methode um zu Entschlacken, z.B.: Fasten nach Buchinger oder schaut mal unter diesem Link nach, was dort zum Heilfasten steht:
http://heilfasten.renegraeber.de/

Oder schaut mal hier:
http://www.zentrum-der-gesundheit.de/entschlackung-ia.html

Entschlackung oder Detox?
Entschlackungskuren haben bei diesen wundergleichen Aussichten folglich Hochkunjunktur.
Da Entschlackungskuren ferner zu den Lieblingsbeschäftigungen vieler US-Stars gehören, spricht man auch hierzulande nur noch selten von Entschlackungskuren.
Detox lautet stattdessen das aktuelle Zauberwort (von engl. to detox = entgiften).
Und während die traditionelle Entschlackungskur aus vielen verschiedenen Massnahmen besteht und über mehrere Wochen hinweg praktiziert wird, genügt es bei einer modernen Detox-Kur oft vollkommen, wenn man täglich nur ein- oder zweimal einen Detox-Drink oder im Extremfall nur ein paar spezielle Kapseln nimmt.
Im Nu soll man allein mit dieser Massnahme sowohl entschlackt sein als auch stolzer Besitzer der langersehnten Traumfigur werden. Das Ganze verständlicherweise in längstens drei Tagen.

Detox ist Humbug

Kein Wunder bezeichnen viele Forscher und Schulmediziner Entschlackungskuren als Humbug, Blödsinn und Quatsch. Und damit haben sie vollkommen Recht.
Detox-Kuren, die an Crash-Diäten erinnern, die also schon nach wenigen Tagen erledigt sind, die rasanten Gewichtsverlust versprechen und ausschliesslich aus einem bestimmten Produkt bestehen, das man – meist statt einer Mahlzeit – zu sich nehmen muss, dienen nicht der Entschlackung.
Sie sind ein Werbegag, nichts weiter.

Quelle:
http://www.zentrum-der-gesundheit.de/entschlackung-ia.html

Ich verdiene an diesen Link´s kein Geld. Von daher bin ich unabhängig!

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos!

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de
oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen
20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil II Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und ErnährungEin Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

setzung