

1.1 BRAUCHE ICH EINE ENTGIFTUNG?

Die Industrialisierung hat einen zunehmenden Einsatz von giftigen Chemikalien mit sich gebracht, die verschiedene Bereiche unserer Umgebung durchdringen, von Boden und Nahrung bis hin zu Hautpflegeprodukten und Wohnungen. Das hektische Tempo des modernen Lebens verschärft die Toxizität durch ungesunde Essgewohnheiten und verstärkte Fäulnis während der Verdauung. Diese angesammelten Gifte beeinträchtigen die optimale Funktion unserer Zellen und führen zu Mangelernährung. Wenn die Entgiftungskapazität unseres Körpers überfordert ist, äußert sich das in Gesundheitsproblemen – ein Warnsignal, dass aktive Entgiftung unerlässlich ist.

Das Fasten, oder der Verzicht auf Nahrung, erweist sich als kraftvolle Methode zur Entgiftung.

- Es fördert die Autophagie, einen Prozess, der abgenutzte Zellen entsorgt und dabei Anti-Aging-Vorteile bietet. Während eines mindestens 16-stündigen nächtlichen Fastens werden das Wachstumshormon (Somatotropin) und die Autophagie aktiviert. Das Wachstumshormon unterstützt den Abbau von Fett, den Muskelaufbau, verlängert die Lebensdauer von Zellen und fördert Reparaturmechanismen der DNA im Körper.
- Außerdem führt das Fasten zum Aushungern von schädlichen Bakterien im Darm. Die Toxinbildung wird vermindert. Damit ist die Entgiftungskapazität unseres Körpers weniger oder gar nicht mehr überfordert.

Die optimale empfohlene Entgiftungsfrequenz variiert je nach Umgebung und Gesundheitszustand, im Allgemeinen von ein- bis dreimal pro Jahr.



3.4 AUSSICHTEN: GESUNDHEITSERGEBNISSE NACH 7, 14 UND 21 TAGEN

NACH 7 TAGEN

- ✓ Ihr **Verdauungssystem regeneriert sich** durch die richtige Zubereitung von Lebensmitteln, gründliches Kauen (Verflüssigung fester Nahrung im Mund) und regelmäßige Mahlzeiten.
- ✓ Genießen Sie **mehr Energie und eine bessere Schlafqualität**, indem Sie den Konsum von Koffein, Alkohol und späten, schweren Abendessen reduzieren.
- ✓ **Bekämpfen Sie oxidativen Stress, was für Ihr Wohlbefinden entscheidend ist**, indem Sie Ihren Antioxidantienkonsum durch eine Ernährung steigern, die reich an frischem Gemüse und Omega-3-Ölen ist.
- ✓ **Kurbeln Sie den Stoffwechsel an** und entgiften Sie, indem Sie gut hydriert bleiben, viel Wasser und Kräutertees trinken.
- ✓ **Reduzieren Sie schrittweise Umwelttoxine**, indem Sie auf Bio-Lebensmittel umsteigen und Pflanzenschutzmittel, Hormone sowie Antibiotika aus nicht-biologischer Nahrungsmittelproduktion vermeiden.

NACH 14 TAGEN

- ✓ Aktivieren Sie Ihren Stoffwechsel für eine **effiziente Fettverbrennung**, was möglicherweise zu Gewichtsverlust führt.
- ✓ Eine **bessere Verdauung** ermöglicht es Ihrem Körper, **Makro- und Mikronährstoffe effektiv aufzunehmen**, was Ihnen **mehr Energie und Vitalität** verleiht.
- ✓ Die verbesserte Regenerationsfähigkeit hilft dabei, Hormone ins Gleichgewicht zu bringen und unterstützt **dauerhaften Gewichtsverlust und allgemeine Gesundheit**.
- ✓ Die Umstellung auf gesündere Lebensmittel und Essgewohnheiten **reduziert Blähungen und verkleinert Ihren Bauch**.

NACH 21 TAGEN

- ✓ Erzielen Sie **nachhaltigen Gewichtsverlust** und verabschieden Sie sich vom Jo-Jo-Effekt.
- ✓ Entdecken Sie die **Freude an körperlicher Aktivität** wieder, während Sie besser aussehen und sich großartig fühlen.
- ✓ Steigern Sie die **kognitive Leistung** und das **geistige Wohlbefinden** durch eine besser funktionierende Darm-Hirn-Achse.
- ✓ Genießen Sie eine **verbesserte Schlafqualität**, die zu **gesteigerter Energie** führt.
- ✓ Beobachten Sie, wie **Heißhunger langsam verschwindet**, während **Ihr Körper effizient Fett verbrennt**.
- ✓ Erleben Sie bemerkenswerte **Verbesserungen Ihrer Haut und Haare**.
- ✓ Triggern Sie die Zellerneuerung und Regeneration und werden Sie durch **jüngeres, frischeres Aussehen** belohnt.



Welche Parameter kennzeichnen gute Gesundheit?

Ein gesunder, flacher Bauch ohne Darmprobleme und Maldigestion.



Quelle: Internationale Gesellschaft der Mayr-Ärzte. www.fxmayr.com

Welcher Bauch deutet auf wahre Gesundheit hin? Genau, es ist der ganz links. Der zweite (von links) ist ein leerer, hungriger Bauch. Der dritte ist übermäßig aufgebläht durch Gas und eingeschlossenen Stuhl. Sowohl der Dünndarm als auch der Dickdarm sind überlastet, was zu erheblichem Druck auf die Beckenorgane führt. Bei Frauen kann dieser Druck zu einer reflektorischen Vorwärtsneigung des Beckens führen. Um sich zu schützen, nimmt der Körper unbewusst eine Hohlkreuz-Haltung an, oft als Entenhaltung bezeichnet. Der Bauch der vierten Person ist deutlich schlaff und träge, während derjenige der fünften Person entzündet ist. Bei den sechsten und siebten Personen ist der Bauch mit Gas und Kot aufgebläht, was zu unterschiedlichen Wirbelsäulen- und Haltungsveränderungen führt.

Darüber hinaus gibt es wissenschaftliche Belege für einen Zusammenhang zwischen Darmtoxizität und Hautveränderungen wie Falten, schlaffe Haut, Doppelkinn und hängende Brüste sowie Erkrankungen wie Akne, Furunkel, Nesselsucht, Ekzeme und Hautunreinheiten sowie Veränderungen, die sogar Haare und Nägel betreffen. Eine Entgiftung und Verbesserung der Darmgesundheit können diese Anzeichen rückgängig machen, sofern sie nicht irreversibel geworden sind. Darüber hinaus äußern sich Toxinschäden der Haut durch äußere Anzeichen, die vom geschwollenen Stadium über das schlaffe Stadium bis hin zur Hautverdünnung reichen und auf verschiedene Phasen der Toxizität hinweisen.³⁹

Zusammenfassend basiert gute Gesundheit auf

- ✓ der Aufnahme einer Palette an vielfältigen Lebensmitteln.
- ✓ einer aufrechten Haltung mit entspannten Muskeln.
- ✓ der Sicherstellung der Entgiftung von Zellen und Matrix.
- ✓ der Optimierung der Sauerstoffversorgung der Zellen.
- ✓ der Minimierung der entzündlichen Aktivität bei gleichzeitiger Steigerung der Resilienz des Immunsystems.
- ✓ der Reduzierung der Insulinresistenz auf das niedrigstmögliche Niveau (ein Schlüsselfaktor bei Diabetes Typ II).
- ✓ dem Streben nach optimaler Vitalität und sportlicher Leistung.
- ✓ dem Streben nach mehr Glück und Ausgeglichenheit.

Es ist entscheidend, die entstandene endogene metabolische Azidose durch Ernährung zu neutralisieren und den Stoffwechsel zu alkalisieren.



5.5 „NUTRITION“/ERNÄHRUNG

5.5.1 12 GOLDENE REGELN FÜR EINE VERBESSERTE GESUNDHEIT

Befolgen Sie diese Regeln während der 21 Tage der Entgiftung und darüber hinaus.

1	VIELFALT ist alles!	Essen Sie eine Vielfalt von Lebensmitteln, da ein vielfältiges Mikrobiom direkt mit guter Gesundheit und Langlebigkeit verbunden ist. Es hilft auch, Unverträglichkeiten zu vermeiden, da Unverträglichkeiten auftreten, wenn wir zu oft dieselben Lebensmittel essen. Die einzige Ausnahme von dieser Regel gilt während der ersten 2 Wochen unseres 3-wöchigen Programms, wo wir Ihrem Verdauungssystem absichtlich eine Pause gönnen, indem wir eine monotone Ernährung befolgen.
2	EINE AUSGEWOGENE MAHLZEIT VON 70% BASISCHEN & 30% SAUREN ZUTATEN	Ein Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen aufrechtzuerhalten, ist entscheidend für den Stoffwechsel. Streben Sie nach einer Ernährung, die zu 70% basisch und zu 30% sauer ist (siehe Tabelle unten). Basenreiche Lebensmittel helfen, überschüssige Säure aus ungesunder Ernährung, Stress und Inaktivität auszugleichen. Priorisieren Sie Gemüse bei Ihrem Mittagessen und Abendessen und versuchen Sie, dreimal mehr Gemüse als Obst zu essen! ESSEN SIE ROHE LEBENSMITTEL AUSSCHLIEßLICH VOR 16:00 UHR – niemals abends! Risiko von Gärung und Blähungen! Vermeiden Sie „Mineralräuber“ wie Weißmehlprodukte, Zucker, zu viel Kaffee, Alkohol, Schokolade und süße Snacks.
3	BIO, ALLES NATÜRLICH	Konsumieren Sie nur saubere, organische/natürliche, lokal angebaute, nährstoffreiche Zutaten (idealerweise saisonale Produkte). Sonnengereifte Inhaltsstoffe sind entscheidend, da Biophotonen einen positiven Einfluss auf Zellerneuerung, Regeneration und Fettabbau haben. VERMEIDEN SIE: Konservierungsstoffe, Suppenwürfel, künstliche Süßstoffe wie Aspartam, Geschmacksverstärker, Glutamat, Zusatzstoffe und künstliche Farbstoffe, Maltodextrin und Carrageen.
4	ESSEN SIE MEHR FERMENTIERTES GEMÜSE	Fermentierte Lebensmittel fördern nützliche Bakterien (Actinobakterien) im Darm und haben antioxidative, antimikrobielle, antimykotische, entzündungshemmende sowie antidiabetische Wirkungen. Erhöhen Sie die tägliche Menge fermentierten Gemüses (z.B. Sauerkraut, Kimchi, Kefir usw.) schrittweise auf 100–500 g/Tag vor 16:00 Uhr. => Wirksam gegen Heißhunger. Bei 1–2x täglich sehr weichem Stuhl ist die Zioldosis erreicht.
5	ERHÖHEN SIE DIE BALLASTSTOFF-AUFNAHME	Genießen Sie die Aufnahme der richtigen Ballaststoffe (Gerste, Kichererbsen, Edamame, Linsen, Quinoa, Erbsen, Beeren, Birnen, Artischocken, Avocados, Nüsse, Karotten, Süßkartoffeln usw.). Reduzieren Sie die Menge an groben Körnern, da fein gemahlene Körner Ihnen helfen können, sich nicht aufgebläht zu fühlen.



EFFIZIENTE VERDAUUNG

Verwenden Sie Handmaße für Portionen: Verwenden Sie Handmaße, um Lebensmittel für ausgewogene Mahlzeiten abzumessen, ohne Kalorien zu zählen.

Kauen Sie gut, um die Verdauung zu fördern: Kauen Sie jeden Bissen 20–40 x, um die Verdauung zu fördern und den Appetit auf natürliche Weise zu zügeln. Hören Sie auf zu essen, wenn das Sättigungsgefühl eintritt!

Größe und Zeitpunkt der Mahlzeiten: Um den Stoffwechsel anzukurbeln, sollten Sie ein reichhaltiges Frühstück, ein mäßiges Mittagessen und ein leichtes Abendessen im Abstand von 5 Stunden zu sich nehmen.

5. GLUTENFREIE PASTAGERICHTE

5.1 VOLLKORNREISNUDELN

2 Portionen

- 250 g Vollkornreis-Penne
- 400 g gehackte Tomaten aus der Dose
- 200 g Kichererbsen aus dem Glas
- 40 g Parmesan
- 1 kleine gelbe Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- frisches Basilikum
- Salz & Pfeffer
- 1 Esslöffel Ghee

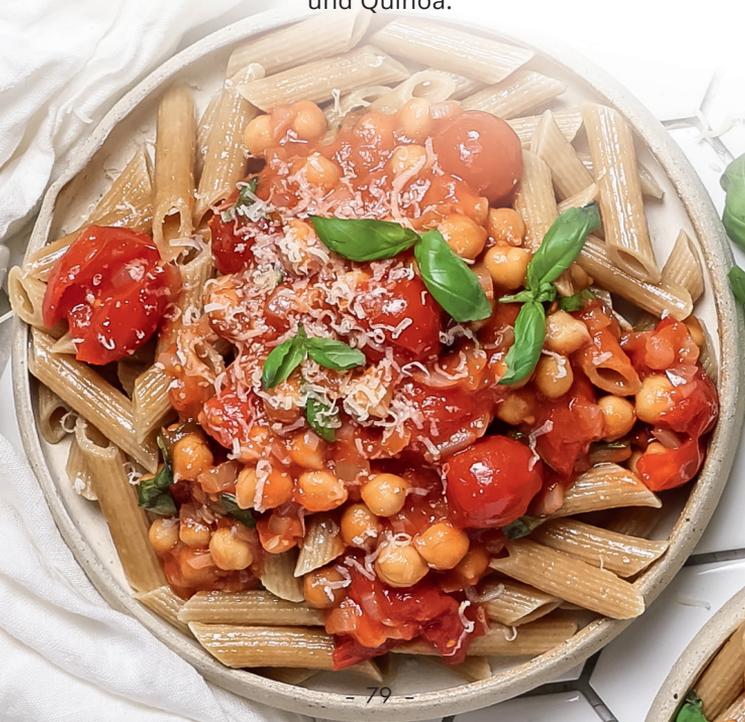
SCHRITT 1: Ghee in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch anbraten. Tomaten hinzufügen, würzen und zugedeckt 6 Minuten köcheln lassen.

SCHRITT 2: Kichererbsen abspülen und in die Sauce rühren. Nach Geschmack würzen.

SCHRITT 3: Nudeln in gut gesalzenem kochendem Wasser al dente kochen. Abtropfen lassen und auf einen Teller geben. Tomaten- und Kichererbsensauce über die Nudeln gießen. Mit Parmesan bestreuen und mit frischem Basilikum garnieren.

VARIATIONEN ZUM AUSPROBIEREN:

Wählen Sie zwischen Nudeln aus Quinoa, Linsen, Kichererbsen oder einer Mischung aus Reis, Mais und Quinoa.



6.3 KAROTTEN-INGWER-SUPPE

2 Portionen

- 1 Teelöffel Ghee
- 1 kleine gelbe Zwiebel, geschält und gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, geschält, halbiert und gehackt
- 1 Esslöffel frisch geriebener Ingwer
- 340 g Karotten, geschält, gewaschen und in kleine Stücke geschnitten
- 500 ml Gemüsebrühe
- 150 g Kokosmilch
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Teelöffel Leinsamen oder extra natives Olivenöl zum Garnieren

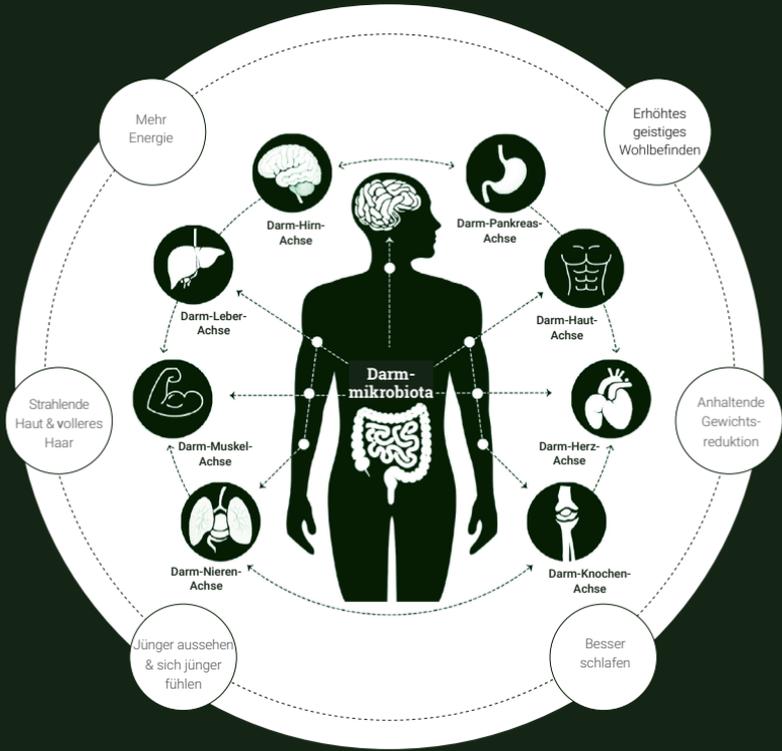
SCHRITT 1: Ghee in einem Topf bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch kurz anschwitzen. Die Karottenstücke und den Ingwer hinzufügen, Gemüsebrühe und Kokosmilch dazugießen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einem abgedeckten Topf 7–8 Minuten kochen lassen.

SCHRITT 2: Die Suppe in einem Mixer, der für heiße Speisen geeignet ist, gut pürieren. In Schalen geben und das Öl darüber träufeln, mit einer Prise Gewürze bestreuen.

SCHRITT 3: Mit glutenfreiem Quinoa-Knäckebrot servieren.



GESUNDHEIT BEGINNT IM DARM – STARTEN SIE NOCH HEUTE!



*„NUR EIN ENTGIFTETER KÖRPER KANN HEILEN,
GEWICHT VERLIEREN, BESSER SCHLAFEN,
JÜNGER AUSSEHEN UND AUFBLÜHEN.“*

DR. MED. HENNING SARTOR, PHD