**GESUND IN DIE ZUKUNFT**
29.07.24

**Abschluss einer Gesundheitswoche mit Inga Becker**

Der Schwerpunkt der Woche lag auf einer von Inga Becker angebotenen und überwachten Leberreinigung/-kur, kombiniert mit Yoga- und Atemübungen.

**Ort:**

* Mallorca, Spanien

**Meine Situation:**

* Mein Beruf ist erfüllend, aber mit viel Fliegerei verbunden.
* Ich sitze oft im Büro, in Sitzungen oder auf Reisen.
* Ich habe Vergiftungserscheinungen im Darm, der Leber und anderen Organen.
* Ich leide unter einer Schilddrüsenunterfunktion und Jodmangel.
* Meine Verdauung ist sehr langsam.
* Ich habe Bluthochdruck.
* Mein Lymphsystem ist träge.
* Meine Organe sind verfettet. Aufgrund dieser Umstände neigt mein Darm zu Entzündungen und blockiert die Aufnahme von "positiven" Nährstoffen.

**Die Kur: (ca. 10 Tage)** Eine strikte und zeitlich genau abgestimmte Reihenfolge von diversen Tees, viel Wasser, selbst gepresstem Gemüsesaft, Einläufen und keiner festen Nahrung. Am fünften Tag erfolgt die eigentliche Entgiftung und Ausleitung von Schadstoffen und Schlacken aus der Leber. Danach folgen drei Aufbautage.

**Das Ergebnis der Woche:**

* Ich fühle mich viel besser, gesünder und entspannter.
* Es ist unglaublich, welche Menge an Ablagerungen aus der Leber und dem Darm ausgeschieden wurde (nachdem der Darm durch drei Tage Fasten und diverse Einläufe eigentlich schon leer war).
* Die verschiedenen Atem- und Yogaübungen waren inspirierend und beruhigend.
* In nur 10 Tagen habe ich unglaubliche 7 kg abgenommen und viel gelernt.
* Ich bin sehr motiviert, meine Gesundheit besser anzugehen.

**Was nehme ich mir von dieser Woche mit:** Da mich Inga gebeten hat, meine Erfahrungen aufzuschreiben, möchte ich betonen, dass das Thema Gesundheit sehr persönlich und altersbezogen ist.

* Atemübungen, Ruhe, Yoga oder sportliche Übungen: Das Empfinden des eigenen Körpers, der Muskeln, Organe, Dehnbarkeit, Unwohlsein, Stress und die Empfindsamkeit der Sinne und Umgebung.
* Die Zeit, die man benötigt, um sich mit allen körpereigenen Sinnen in einen Zustand der Ruhe, Entspannung und Dehnung zu begeben.
* Die Zeit, die ich in Zukunft benötigen sollte, um mich mit meinen spezifischen körperlichen Problemen zu befassen.
* Die Erkenntnis, dass weniger Nahrung und langsameres Essen meiner Gesundheit zugutekommen. Ich fühle mich fitter und wacher, und meine Bauchorgane sind nicht mehr so eingeengt.

**Zukünftige Maßnahmen:**

1. **Grundlegende Richtlinien:**
	* Viel Bewegung, um den Stoffwechsel und die Darmtätigkeit anzuregen.
	* Täglich mindestens 2 Liter Flüssigkeit trinken.
	* Stress reduzieren.
	* Einen flachen Bauch anstreben, damit die Organe richtig funktionieren können.
2. **Weiterführende Entgiftung der Organe:**
	* Getränke wie grüner Tee, Zitronensaft und schwedische Bittertropfen unterstützen die Leberentgiftung und den Abbau von Bauchfett.
	* ZEOBENT Vulkanmineralien im Glas Wasser helfen, Schwermetalle und Gifte zu binden und zu entsorgen.
3. **Lebensmittel zur Leberentgiftung und zum Bauchfettabbau:**
	* Grapefruit, Knoblauch, grüner Tee, Linsen, Kohl, Tomaten, Zitronensaft, Avocado, Artischocken, Brokkoli, Radieschen und Rettich.
4. **Darmgesundheit:**
	* Für mindestens drei Monate auf Kuhmilchprodukte verzichten.
	* Für drei Monate glutenfreie Lebensmittel essen.
	* Eine ballaststoffreiche Ernährung ist essenziell für eine gute Darmfunktion.
5. **Wichtige Ballaststoffe:**
	* Obst wie Äpfel, Birnen, Beeren, Kiwis und Zitrusfrüchte.
	* Getrocknete Früchte wie Pflaumen, Rosinen und Aprikosen.
	* Gemüse wie Topinambur, Karotten, Brokkoli und Kartoffeln.
	* Vollkornprodukte, idealerweise glutenfrei.
	* Samen und ungesalzene Nüsse.
6. **Vitamine und Mineralien:**
	* Obst und Gemüse sind voller Vitamine. Durch Entsaften nehmen wir bis zu 70% mehr Vitamine auf.
	* Zink und Eisen sollten auch als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden.
	* Infusionen direkt ins Blut sind eine effektive Methode, den Bedarf schnell zu regulieren.
	* Vegetarier sollten Omega-3-Ergänzungsmittel einnehmen, um Entzündungen zu vermeiden.
7. **Ernährungsgrundsätze:**
	* Weniger essen, weniger Fett, weniger Zucker.
	* Kohlenhydrate weitgehend weglassen, besonders abends.
	* Viele Proteine zu sich nehmen, z.B. Eier, Nüsse, Gemüse oder Nahrungsergänzungsmittel.
	* Langsam essen und gut kauen, da die Verdauung im Mund beginnt.
	* Abwechslungsreich und bewusst essen und trinken.
	* Die Einnahme fester Nahrung auf einen Zeitraum von 8 Stunden beschränken.
	* Sich Zeit für den täglichen Toilettengang nehmen.
	* Giftstoffe in Wasser, Nahrung und Luft soweit wie möglich vermeiden.

**Tagesbeginn:**

* 1/2 Liter Wasser (wenn möglich mit frischer Zitrone).
* Zeit für die Toilette nehmen.
* Yogaübungen oder Gymnastik machen.
* Kleidung wählen, die nicht einengt, besonders bei Flügen.
* Bei Verstopfung Einläufe machen oder fermentierte Pflaumen einnehmen.

**Gesundes Frühstück:**

* Hochwertige Getreidesorten (Vollkornprodukte).
* Proteinreiche, fettarme Milchprodukte (nach den drei Monaten ohne Kuhprodukte).
* Gesunde Fette (ungesalzene Nüsse und Körner, Avocado).
* Viele Vitamine und Mineralstoffe (frisches Obst und Gemüse).
* Dinkelporridge, Dinkel-Quark-Brötchen, Smoothie Bowl, grüner Kräuteraufstrich, Bircher Müsli mit Möhren, Gemüsesäfte, ein Glas kalte Sojamilch mit Flohsamen und Chia-Samen.

**Gesundes Mittagessen:**

* Salate (Blattsalate, frische Kräuter, etwas Obst).
* Tofu oder Schafskäse, Eier.
* Gemüse.

**Gesundes Abendessen:**

* Leicht verdauliche Kost.
* Mindestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen essen.
* Ein Spaziergang oder etwas Sport, wenn möglich.

Liebe Inga,

Danke, dass du diese Kur mit mir gemacht hast. Es hat mir sehr genützt und viel Inspiration für den weiteren Weg mitgegeben.

Wenn möglich, machen wir das im Winter noch einmal.

Liebe Grüße,
Peter Trappmann