

DETOX

Zeit für einen Neustart

"Detox" – die Entgiftungskur von heute. Die Zeit der Völlerei an den Feiertagen ist vorbei, jedoch hinterlässt dieses grenzenlose Schlemmen Spuren in unserem Körper. Speziell unsere Entgiftungsorgane wie Leber, Haut und Niere sind überarbeitet und müde. Eine Entgiftungskur kann unserem Körper helfen, wieder die richtige Balance zu finden.



Wer kennt es nicht? Die Feiertage sind längst um, doch irgendwie bleibt das Gefühl der Völle wie ein lästiger Schmarotzer an einem haften. Gerade nach der Weihnachtszeit, wo eine Feier die nächste jagt, kommt man an deftigen Köstlichkeiten nur schwer vorbei. Doch viel wichtiger als sich darüber zu ärgern das man zu viel gegessen hat, ist dass man sich nach dem grossen "Fressen" wieder um seinen Körper kümmert. "Detox" heisst der neue Trend und ist nichts anderes als eine Entgiftungskur. Sich innerlich von den Folgen der ernährungstechnischen Fehlritte zu befreien. Eine Detoxkur bringt den Stoffwechsel wieder in Schwung und hilft gegenfalls auch das eine oder andere Kilo wieder loszuwerden. Vor allem aber

stärkt es das Immunsystem und hilft uns neue Kraft zu tanken.

Weg mit dem Dreck!

Um das Säure-Basen-Verhältnis im Körper wiederherzustellen, versucht man auf bestimmte Lebensmittel zu verzichten. So werden die Akkus neu geladen, die Energie kommt wieder zurück und das Wohlbefinden wird gesteigert.

Lebensmittel wie Fleisch, Zucker oder Brot bilden Säuren im Körper. Andere Lebensmittel wie Obst, Gemüse oder Reis, also ausschliesslich vegane Lebensmittel, sind hingegen Basenspenden. In der Regel ist unser Körper ganz alleine in der Lage mit diesen Säuren klar zu kommen. Wir können ihm jedoch unter die Arme greifen um eine gesunde Balance zwischen Säuren

und Basen zu finden. Wie funktioniert? "Saure" Lebensmittel reduzieren oder weg lassen und "basische" Lebensmittel vermehrt auf den Speiseplan setzen.

Nicht täuschen lassen!

Unter "sauren" Lebensmitteln versteht man nicht etwa Lebensmittel wie etwa eine saure Zitrone, diese wirkt im Körper basisch. Während eine süsse Schokolade oder Fleisch zu den säurehaltigen Lebensmitteln gehören.

Die wichtigste Regel ist jedoch, den Körper immer mit ausreichend Flüssigkeit zu versorgen und stets auf unseren Körper zu hören. Denn Schönheit kommt bekanntlich von Innen – also ran ans Gemüse und gönnt euren Körpern eine Erholung.

OBST- UND GEMÜSESÄFTE & SMOOTHIES

Kraftpaket

Nährt die Muskelzellen

- 100 g Spinat
- 25 ml Hafermilch
- 2 Kiwis
- 1 Orange

Lebenssaft

Gesund für Herz und Blut

- 3 rote Rüben
- 2 Blutorangen
- 10 Himbeeren
- Minze

Scharfsinnig

Gut fürs Auge

- 3 Orangen
- 5 Karotten
- 1/2 Mango
- 1 Teelöffel Leinöl

