

ENTGIFTUNGSKUR

Mindestens einmal im Jahr ist eine kurze Entgiftungskur für das eigene Wohlbefinden äußerst wertvoll. Ob es Umweltbelastungen, unpassende Medikamente, Schadstoffe in der Wohnumgebung oder einfach das überwältigende Gefühl von Stress und Anspannung sind – eine 7-tägige Reinigungskur hilft dir, wieder frisch durchzustarten und dein Wohlbefinden zu steigern.

REZEPTIDEEN

Detox Erbsensuppe

- Für 2 Personen: 380g Erbsen - TK, 1/2 Zwiebel, 0,6 l Wasser, 1/4 Sellerie, Olivenöl, 1/2 Bund Minze, 1 Prise Salz, 1 Prise weißer Pfeffer
- Zwiebel und Sellerie schälen und klein hacken, in einem großem Topf mit etwas Olivenöl das Gemüse andünsten.
- Mit Wasser aufgießen, Erbsen zugeben und 20 Minuten kochen lassen. Minze waschen und fein hacken.
- Minze, Salz und Pfeffer in die Suppe einrühren und mit dem Stabmixer fein pürieren.

Detox Kürbis-Ingwer-Suppe

- 1/2 (ca. 350 g) Hokkaido-Kürbis, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 cm Ingwerknolle, 1 Zweig Rosmarin, 1 Chilischote, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe, 1/2 Bund Koriander
- Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in Stücke schneiden.
- Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und klein schneiden, Rosmarin vom Zweig zupfen, Chili in Ringe schneiden. Alles außer dem Kürbis in einem großen Topf im Olivenöl anschwitzen.
- Kürbis in den Topf geben, mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe abschmecken. Umrühren und soviel Wasser dazu gießen, dass das Gemüse bedeckt ist. Bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten weichkochen.
- Koriander waschen und hacken. Suppe pürieren und abschmecken. Koriander nach Belieben hinzugeben.



INTERESSANT:

Erbsen enthalten reichlich Kalzium, Magnesium, Zink, Lecithin und auch Saponine. Saponine stärken unser Immunsystem, sind als Gehirn- und Nervennahrung bekannt und senken zugleich unseren Cholesterinspiegel.

ERNÄHRUNG NACH DER KUR

Nach deiner Entgiftungskur ist es von Vorteil eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung beizubehalten. Verwende viel Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, fettarme Proteinquellen, gesunde Fette und ausreichend Wasser. Versuche verarbeitete Lebensmittel, zugesetzten Zucker und Softdrinks zu vermeiden. Diese Empfehlungen helfen dir, langfristig eine gesunde Ernährung beizubehalten und die Vorteile deiner Entgiftungskur zu unterstützen.

Beibehalten kannst du, auch über einen längeren Zeitraum, den Detoxmix 1x tgl. und die Einnahme von Vitamin D3.

DETOXMIX 7 TAGE TÄGLICH 1 PORTION MORGENS, MITTAGS UND ABENDS

- Saft einer 1/2 Zitrone - basisch, Vitamin C reich und antioxidativ
- 1 Teelöffel Gerstengraspulver in Rohkostqualität - basisches, vitalstoffreiches Superfood, reich an eisenbildendem Chlorophyll. Es hilft den Blutzucker- und Cholesterinspiegel zu senken und wirkt schützend für Herz und Gefäße.
- 1/2 Teelöffel Spirulina pacifica Pulver Superfood - reich an Aminosäuren, Chlorophyll, Betacarotin, Vitaminen und Mineralstoffen, die dein Immunsystem stärken, deinen Stoffwechsel fördern und dein allgemeines Wohlbefinden verbessern. Es trägt zu deiner Entgiftung bei, indem es hilft, schädliche Stoffe auszuschleiden.
- 1/2 Messlöffel Sangokorallenpulver - basisch, reich an Calcium und Magnesium im optimalen Verhältnis von 2:1 neben ca. 70 weiteren Mineralien und Spurenelementen - wirkt remineralisierend, stärkend und hilft bei der Ausscheidung von Schlacken.
- 250 ml Wasser

WICHTIGE HINWEISE

Um deinen Blutzuckerspiegel konstant zu halten, iss einmal am Tag eine warme Mahlzeit frei von

- tierischen Produkten wie Fleisch, Fisch und Wurst
- Eiern und Milchprodukten wie Milch, Käse und Joghurt
- glutenhaltigen Nahrungsmitteln
- Alkohol, Kaffee, Nikotin und Zucker

Gönne dir kleine Snacks zwischendurch mit

- Nüssen, Obst, Gemüse, Trockenfrüchten (vor allem Datteln)
- Rohkost-Crackern, veganen, glutenfreien Produkten

Trinke während der Kur ausreichend Wasser, um die Entgiftung zu unterstützen. Bemerkest du ungewöhnliche Symptome oder hast gesundheitliche Bedenken, konsultiere einen Therapeuten/in.

verlag-ernaehrung-gesundheit.de

Hier findest Du auch viele weitere interessante Ratgeber.

Autoren:

Claudia Grell Freie Redakteurin und Studentin der Ernährungswissenschaften
Oliver Weiß Selbstständiger Heilpraktiker und Geokulturcoach