

Detox PROTOKOLL

Aktivieren Sie Ihren Stoffwechsel



Detox? Was ist das?	3
Wie Detox funktioniert	3
Warum eine Detox Kur machen?	5
Was sagt die Medizin dazu?	6
Braucht man bestimmte Detox Produkte?	7
Welche Kur ist die Beste?	8
Fazit:	8
Achtung!	10
Was sind die Anzeichen und Symptome einer Entgiftung?	12
Detox-Lebensmittel für Getränke	12
Allgemeine Ratschläge für eine erfolgreiche Entgiftung	13
Die Detox-Getränke	14
Der Rote	14
Der Grüne	15
Der Tropische	16
Popeye´s Saft	17
Der O-Saft	18
Die 5 Detox-Kanäle	19
Die Lunge	20
Die Haut	21
Der Darm	24
Die Nieren	25
Die Leber	25

Detox? Was ist das?

Detox abgeleitet aus dem Englisch für detoxification (Entgiftung) oder zu Deutsch Entschlackung. Prinzipiell ist es so. Wir Menschen vergiften uns täglich mit der Nahrung in einer gewissen Form. Deswegen haben wir auch eine Leber, Galle, Darm und Niere. Diese Gifte werden entsprechend der Art abgebaut.

Allerdings benötigt unser Körper diese Gifte auch um zu Funktionieren. Alles in Maßen zum Beispiel Magnesium, dieses Spurenelement ist absolut wichtig. Konsumieren wir davon zu viel, setzen die Nieren ein und bauen überschüssiges wieder ab. So ist es mit den anderen Stoffwechselprodukten auch.

Wie Detox funktioniert

Als erstes wird abgeführt und der Darm wird entleert. Dann folgen sogenannte Saft-Tage. Diese starten mit Gemüse oder Frucht-Smoothies und begleitend mit reichlich Wasser und Tee. Stoffwechsel und Darmfunktion werden angeregt. Die Tage danach soll man Ballaststoffreich essen.

Aber nur mit Gemüse, Früchte und Smoothies. Da der Darm aber bei Rohkost richtig zu arbeiten hat, beginnt hier schon eine zusätzliche Verbrennung. Diese Kur sollte man nicht länger machen als 2 Wochen und danach auch wieder langsam feste Nahrung aufnehmen. Während der Kur, solltest man auch viel Wellness machen. Spazieren gehen, Sauna, Massagen, Bäder und auch Yoga. Diese Aktivitäten fördern die Erholung des Körpers.

Es gibt mittlerweile sogar Detox-Partys. Bei diesen Veranstaltungen gibt es natürlich kein Alkohol und ist, in den Großstädten, enorm im Trend. Einmal in der Woche Spaß haben mit Gleichgesinnten oder jährliche Kuren werden angeboten.

Leber, Galle, Darm und Nieren arbeiten also ständig. Gegen die Gifte, die wir im Körper haben. Die Entschlackung soll alle Giftstoffe aus dem Körper abbauen. Dabei ernährt man sich nur von Obst, Gemüsesäfte und trinkt reichlich Wasser. Es gibt einige Tees und andere Getränke die in einem Detox-Programm zugelassen sind bzw. die Kur fördern. Es werden Schadstoffe auch über die Haut ausgeschieden. Daher gibt es auch Entspannungsbäder aus dem Bereich der hinduistischen Ayurveda Lehre.

Warum eine Detox Kur machen?

Die Detox Anhänger sind Meinung, dass wir unseren Körper regelrecht vergiften. Normalerweise baut der Körper unsere Gifte ab. Dennoch wird behauptet, dass mittlerweile zu viel dem Organismus abverlangt wird. Wir konsumieren Zusatzstoffe wie, Fett und Zucker. Zusätzlich kommt auch noch Alkohol und Nikotin dazu.

Wenn man regelmäßig seinen Körper entgiftet, beugt man Lympherkkrankungen vor, reinigt seine Haut und die inneren Organe. Das glauben die Detox Anhänger und schwören darauf. Ebenso entlastet man den Körper, um neue Vitalität zu erreichen und seinen Organismus zu unterstützen. Somit soll sichergestellt werden, dass der Körper auch in Zukunft noch in der Lage ist, weiter die Entgiftungen selber durchführen. Sofern man 1-2-mal im Jahr für 2 Wochen eine Detox Kur macht.

Detox wird auch gerne angewendet um das Gewicht zu reduzieren. Hierbei ist aber Vorsicht geboten. Denn durch die Entschlackung verliert man in den ersten Tagen rapide an Gewicht. Durch die extrem verringerte Kalorienzufuhr, wird ein Abnehmen regelrecht simuliert. Deswegen wird auch oft

behauptet, dass Detox eine Diät ist. Es ist keine Diät, sondern eine Entgiftung.

Der Verlust des Gewichtes ist auf die Wassereinlagerungen im Körper zurückzuführen. Dieses Wasser in den Fettzellen, wird gespeist durch die Aufnahme von Kohlenhydraten. Da diese entfällt, wird das Wasser nicht mehr in den Zellen gehalten und die Zahl auf der Waage wird kleiner.

Was sagt die Medizin dazu?

Rein wissenschaftlich gesehen ist es völlig klar; mehr Gemüse, Obst und Wellness ist gesund und unterstützt den Stoffwechsel. Durch die entspannenden Aktivitäten, wie Spazieren und die Entspannungsbäder, wird das Wohlbefinden gefördert. Die Gewichtsreduzierung kommt von den Obst- und Gemüsesäften oder Smoothies.

Die Rede, ist von basischen Lebensmitteln, die während der Kur aufgenommen werden dürfen. Einfach ausgedrückt: Säurebildende Lebensmittel sind Fleisch, Molkereiprodukte, Weizenmehl, Zucker und auch Alkohol. Es ist aber nicht die Säure, in den Lebensmitteln, selber gemeint. Eine Zitrone

gehört nicht dazu, diese ist ebenfalls nicht säurebildend und somit basisch.

Die nicht basischen Lebensmittel sollen den Körper belasten und Stoffwechselsäuren produzieren. Die basische Ernährung dagegen, laut den Detox Gläubigen, soll die Entschlackung dieser Säuren bewirken. Wissenschaftliche Bestätigung gibt es dafür aber nicht.

Braucht man bestimmte Detox Produkte?

Die Antwort können nur Sie selber beantworten. Von Brauchen kann hier nicht die Rede sein. Die reine Wirkung dahinter, erzielt man auch mit herkömmlichen Mitteln. Gemüse und Frucht-Smoothies, ballaststoffreiche Lebensmittel und viel trinken. Wasser und Tee, an dieser Stelle, wäre ausreichend.

Natürlich gibt es aber auch Produkte, die diese Kur unterstützen sollen. Die Detox Gemeinde redet hier auch davon, dass die Entschlackung oder Entgiftung beschleunigt und der Körper weniger belastet wird. Es gibt neben bestimmten Tee Sorten, verschieden Säfte, Nahrungszusätze, Kapseln, Detox Pflaster, Cremes uvm.

Welche Kur ist die Beste?

Prinzipiell gibt es keine beste Kur. Denn es läuft immer gleich ab. Verdauung leeren mit den Saft Tagen. Die darauffolgenden Tage langsam wieder feste Nahrung in kleinen Mengen aufnehmen. Stoffwechsel anregen mit ballaststoffreichen Lebensmitteln, reichlich Gemüse und Früchten. Weiterhin viel Wasser und Tee trinken.

Es gibt noch ein sogenanntes Zucker Detox. Dies bedeutet, dass man gezielt Zucker dem Körper entzieht. Dabei ist der raffinierte Zucker gemeint. Den finden wir in nahezu allen Süßigkeiten, Naschkram und natürlich Schokolade. Dabei ist nicht der Zucker in Form von Stärke gemeint. Den wir in Kartoffeln oder Hülsenfrüchten haben. Dies könnte man auch ohne Zeitbeschränkung machen. Denn eine zuckerfreie Ernährung schadet dem Körper nicht. Im Gegenteil! Den Zucker, den unser Organismus benötigt, finden wir in ausreichender Menge im Gemüse und den stärkehaltigen Produkten.

Fazit:

Eine Detox Kur ist bestimmt nicht falsch. Kann man mal machen. Was die Vergiftung des Körpers angeht; ich denke,

dass unser Körper sehr wohl in der Lage ist, seine Gifte selber abzubauen. Ich greife auch hier gerne auf unsere Evolution zurück. Wir sind seit Millionen von Jahren schon Allesfresser. Damals haben wir, unsere Nahrung, nicht gekocht und unser Fleisch roh gegessen. Dafür haben wir unsere Organe, die ungewollte Stoffwechselprodukte ausscheiden.

Dennoch ist eine Detox Kur auch gesund. Durch die vorübergehende wechselnde Ernährung, wird unser Stoffwechsel angeregt und unser Organismus auf Hochtouren gebracht. Die Gewichtsreduzierung ist ein schöner Nebeneffekt und kann auch Vorteile bringen. Denn, wenn man sich mit anderen Lebensmitteln beschäftigt, findet vielleicht auch ein Fleischliebhaber Alternativen. Diese können dann, nach der Kur, in der Ernährung aufgenommen werden.

Dadurch bekommt man die Möglichkeit mehr von dem gesünderen zu essen. Hat bei mir auch funktioniert. Haferflocken neu entdeckt. Seitdem gibt es bei mir jeden Morgen diese Zauber-Flocken in vielen Formen und Farben. Gesundes ballaststoffreiches Frühstück. Man ist lange satt und wird mit allem versorgt, was der Körper braucht. Man hat gute Energie für das Workout und das, ohne den

ungesunden Kohlenhydraten, die zum Beispiel, im Brot sind. Dadurch wird die Ernährung zum gesünderen optimiert.

Achtung!

Achten Sie darauf bitte, dass die Detox Kur nicht länger als 2 Wochen gemacht werden sollte. Auch wenn es gesund ist und beim Abnehmen hilft. Dies ist keine dauerhafte Ernährung und sollte auch nicht zu oft durchgeführt werden. Ebenfalls sollte die Ernährung nach der Kur auch optimiert werden. Mehr Gemüse und gute Kohlenhydrate in die Ernährung einbringen und man verliert automatisch Gewicht. Grundsätzlich solle man sich immer ausgewogen ernähren.

Aber jetzt sollten wir beginnen!

Zeitplan der Entgiftung

Folgen Sie dem folgenden Ablaufplan während jedes Tages der Entgiftung:

06:00 - Detoxsaft nach dem Aufwachen

06:30 - Frühstück

08:00 - Grünes Gemüsepulver

08:10 - Tiefe Atemübungen

12:00 - Mittagessen

14:00 - Entschlackungsgetränk

15:00 - Grünes Gemüsepulver

15:10 - Tiefe Atemübungen

18:00 - Abendessen

20:00 - Entschlackungsgetränk

Vor dem Zubettgehen - Heißes Bad nehmen und danach so kalt wie es möglich ist duschen. Danach komplett anziehen und im Bett zudecken.

Sie sollten mindestens 20 Minuten schwitzen. Danach nochmal unter die Dusche und die Haut richtig „abbürsten“ oder „abschrubben“.

Sie sollten über den Tag verteilt 4-7 Detox Getränke zu sich nehmen. Rezeptur Beispiele finden Sie weiter unten.

Was sind die Anzeichen und Symptome einer Entgiftung?

Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schwindel, launisches Verhalten
Muskelschmerzen, evtl. Entzündungssymptome wie:
Schnupfen, Rauschzustandserscheinungen,
Erkältungssymptome oder dermatologische Probleme.

Detox-Lebensmittel für Getränke

Diese Lebensmittel können ohne weiteres in einer beliebigen Mischung oder Menge verzehrt werden. Sie sollten nur beachten, um diese Lebensmittel trinken zu können benötigen Sie unbedingt einen Rotor bzw. Mixer oder zumindest eine Saft-Pressen. Wobei ersteres besser ist.

Äpfel, Rote Bete, , Knoblauch, Paprika, Kohlsorten, Zwiebeln, Kohlrabi, Feigen, Radieschen, Artischocken, Brokkoli, Keimlinge, Mangold, Algen uvm.

Allgemeine Ratschläge für eine erfolgreiche Entgiftung

- Trinken Sie jeden Tag 3 bis 4 Liter Wasser.
- mindestens 7 bis 8 Stunden schlafen
- bei Sauna oder Dampfbäder schwitzen Sie noch besser Ihre Giftstoffe aus
- Genießen Sie Ihre Mahlzeiten und essen Sie langsam
- keine Ablenkungen beim Essen wie: TV oder Handy
- während der Detox-Phase ausschließlich Rohkost oder gedünstetes Gemüse, Nüsse nur wenn ein Tag in Wasser geweicht.

Im folgendem finden Sie verschieden Detox-Getränke. Dabei ist zu sagen Sie könne alle Getränke abändern, je nach Geschmack. Verwenden Sie gerne andere Zutaten aus anderen Rezepten oder die kleine Liste hier in diesem eBook.

Die Detox-Getränke

Der Rote

Zutaten:

2 Äpfel

3-4 kleine Rote Bete Knollen

150 g Brombeeren

1-2 cm Ingwer

Die Rote Bete hat reichlich Eisen, Kalium, ist reich an Vitamin B und Folsäure. Kombiniert mit den Äpfeln und Brombeeren und dem scharfen Ingwer entsteht so ein kräftiges, rote Detox-Getränk. Rote Bete ist jetzt im ersten Augenblick vielleicht nicht so ansprechend, aber die Kombination ist wirklich sehr deliziös.

Der Grüne

Zutaten:

1 Apfel

100g Grünkohl

etwas Petersilie

1 Limette

1 Zitrone

1-2 cm Ingwer

Grünkohl ist gesund, da er eine Menge Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe enthält. Außerdem ist das Wintergemüse fett- und kalorienarm, was ihn zum perfekten Detox-Food macht. Die Citrus-Früchte sind reich an Vitamin C, welches hervorragend kombiniert mit dem Ingwer Entzündungen vorbeugt.

Der Tropische

Zutaten:

2 Äpfel

4-5 Karotten

100ml Kokoswasser (ungesüßt)

100g Ananas

100g Orange

1-2 cm Ingwer

Die Karotten enthalten viel Vitamin A, B und K und harmonisieren geschmacklich perfekt mit den Äpfeln. Die Ananas ist optional und kann bei eher sauren Äpfeln auch weggelassen werden. Mit dem Kokoswasser und der Orange kann man denken, dass man einen Cocktail schlürft. Der Tropische hat etwas mehr Zucker, aber der Zucker ist natürlich und macht den Detox-Saft nicht weniger gesund!

Popeye's Saft

Zutaten:

2 Äpfel

200 g junge Spinatblätter

3 Stangen Sellerie

1 Zitrone

100g Grünkohl

1-2 cm Ingwer

Popeye's Saft ist dank der vielen grünen Zutaten kalorienarm, dafür aber reich an Mineralien und Nährstoffen. Er könnte durch den Spinat in Kombination mit der Zitrone etwas gewöhnungsbedürftig sein. Ist der Saft zu bitter oder zu sauer, dann süßen Sie doch mit Kiwi oder Honig.

Der O-Saft

Zutaten:

1 Orange

1 Apfel

1 Birne

4 Stangen Sellerie

1-2 cm Ingwer

Der O-Saft wird mit hoher Wahrscheinlichkeit von Natur aus sehr süß sein und damit auch relativ kalorienreich. Aber auch hier haben wir natürlichen Zucker. Der Sellerie entsäuert den Körper und unterstützt nochmal zusätzlich den Darm. Auch hier wieder ein Süßer (Gesunder), denn auch hier gibt es eine extra Portion vom Entzündungsblocker Vitamin C und Ingwer.

Die 5 Detox-Kanäle

Dieses Protokoll soll Sie dabei unterstützen eine Linie zu finden. Nehmen Sie grundsätzlich alle Informationen als Ratschlag. Ich betone immer wieder, meine Informationen ersetzen keinen Arzt, Behandlungen oder Medikamente. Alle Informationen sollten vor der Ausführung unbedingt mit Ihrem Arzt besprochen sein. Ich bitte darum!

Sie sollten dieses Programm als Leitfaden verwenden, um einen weniger toxischen Zustand zu erhalten, nachdem Sie einem intensiven, spezifischen Entgiftungsprogramm gefolgt sind. Es wurde entwickelt, um die 5 Kanäle des Körpers anzusprechen. Diese 5 Kanäle sind die Hauptausscheidungssysteme (Kanäle) für alle Gifte im Körper: die Lunge, die Haut, der Darm, die Nieren und die Leber.

Diese Organe sind für Ihre Entgiftung zuständig. Ihr Lymphsystem und die Stressbewältigung werden in diesem Programm ebenfalls erwähnt, weil sie eine wichtige Rolle dabei spielen Denn die Ansammlung von Giftstoffen nach der Entgiftung zu verhindern und diese Entgiftung zu beschleunigen.

Die Lunge

Um die Entgiftung zu unterstützen sollten Sie folgendes machen:

Morgens und abends tiefe Atem-Übungen durchführen. Sie bauen Stress ab und dienen der Erholung von Körper und Geist. Sie könne liegen, aber ich empfehle dabei zu sitzen. Nehmen Sie eine entspannte Haltung auf einem gemütlichen Sessel ein. Legen Sie Ihre Hände auf die Beine oder auf die Lehne. Versuchen Sie Ihren Kopf von Gedanken zu befreien. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn es beim Ersten Mal nicht richtig funktioniert. Diese Art der Übungen müssen erlernt werden und klappen nicht auf Anhieb.

Jetzt beginnen Sie mit der tiefen Atmung. Versuchen Sie sich auf die Atmung zu konzentrieren. Versuchen Sie zu spüren, wie sich Ihre Lungen mit Luft füllen. Halten Sie Ihre Luft aber niemals an. Wenn Ihre Lungen gefüllt sind, atmen Sie einfach wieder langsam und konzentriert aus.

Machen Sie das für 1 Minute und mindestens 2-mal täglich.

Wenn Sie eine Steigerung wollen und die tiefe Atmung routiniert ist, können Sie verschiedene Muskelpartien anspannen und entspannen bei der Atmung.

Auch hier ist es wichtig, sich auf den Muskel zu konzentrieren. Fühlen Sie wie der Muskel reagiert.

Um weiter mit der Lunge an der Entgiftung zu arbeiten, rate ich zu Aktivität und Bewegung. Machen Sie etwas, das Ihren Gesundheitszustand zulässt und auch nicht zu anstrengend ist. Sie sollten natürlich auf einem gewissen Niveau sein.

Probieren Sie schnelles Gehen, Fahrrad fahren, schwimmen oder auch tanzen. Wenn das alles zu anspruchsvoll sein sollte, versuchen Sie Ballspiele um erstmal etwas Kondition und Ausdauer aufzubauen.

Tennis, Tischtennis, Basketball. Es geht nicht darum um Profisportler zu werden, es sollte einfach nur Bewegung sein.

Für den Anfang sollten Sie mindestens 20 Minuten in Bewegung sein, aber steigern Sie auf mindestens 45 Minuten. Sie sollten 3-5-mal irgendwelche Aktivitäten ausführen.

Die Haut

Die Haut ist nicht nur das größte Organ im bzw. am Körper, Es ist auch eines der effektivsten Entgiftungsorgane. Die Haut schirmt nicht nur den gesamten Körper vor Gefahren ab, sondern lässt auch die meisten Gifte auch wieder raus. Durch die Hautporen, die der Mensch kaum sehen kann.

Allein durch das Schwitzen werden schon die hauptsächlichen Gifte ausgeschieden.

Die effektivste Routine ist hier: Schwitzen, Schrubben und Spülen. Damit werden Sie Porentief Ihre Gifte im Körper an den Kragen gehen.

Abends vorm Zubettgehen heiß duschen und zum Schluss so kalt wie möglich abspülen für ca. 2 Minuten. Danach sollten Sie sich komplett anziehen und mit Kleidung ins Bett.

Das Ziel dabei ist einfach nur das Schwitzen für insgesamt 20 Minuten und auch gern länger. Danach gehen Sie wieder ins Bad und schrubben mit einer Bürste oder Saunaschwamm Ihre komplette Haut einmal ab. Schrubben Sie ordentlich, stellen Sie sich vor Ihre Haut wäre schmutzig. Es ist auch nicht schlimm, wenn die Haut ein wenig rot wird. Danach einmal abduschen und fertig.

Diese Reinigung des Körpers sollten Sie mindestens 3-mal in der Woche machen.

Anstelle der Heiß-Kalt Dusche können Sie auch ein sogenanntes Bittersalz-Bad nehmen.

Das Grundrezept besagt 2 Tassen für einmal baden. Allerdings empfehle hier ganz klar die Anwendungsanleitung zu befolgen.

Sie sollten auch hier mindestens 20 Minuten in der Wann verbringen. Während des Baden immer wieder Gesicht und Kopf mit kaltem Wasser spülen.

Das Bittersalz-Bad entgiftet Ihren Körper über die Haut. Magnesium ist der Hauptbestandteil von Bittersalz und das kann sehr gut über die Haut aufgenommen werden.

Zudem ist das Magnesium bekanntlich gut für die Muskulatur, löst Verspannungen und Schmerzen werden gelindert. Es sorgt für den Flüssigkeitshaushalt im Körper, verlangsamt den Alterungsprozess und Stress wird gemindert.

Wenn Sie das Bad verlassen, idealerweise den Körper in ein kaltes feuchtes Laken wickeln und unter eine dicke Decke, denn Sie wollen wieder für mindestens 20 Minuten schwitzen.

Tipps:

Verwenden Sie ausschließlich pflanzliche Hautprodukte, denn tierische Cremes verstopfen die Poren auf der Haut und der Entgiftungsprozess ist gestört.

Ebenfalls sollten auch keine Deos oder ähnliche Schweißdrüsen Blockiere verwendet werden.

Sie müssen für diese Detox Variante schwitzen, wenn Sie das mit Deodorants verhindern ist auch hier die Entgiftung gestört.

Der Darm

Im Darmtrakt werden natürlich die Giftstoffe aus der Nahrung aufgenommen und verarbeitet. Deshalb rate ich auch grundsätzlich, dass so wenig wie möglich mehrfachverarbeitete Lebensmittel zu konsumieren. Denn die enthaltenen Giftstoffe führen zu Verstopfungen.

Ihre Nahrung sollte in der Detox-Phase ausschließlich aus Obst, rohes Gemüse und Salate bestehen. Rohe pflanzliche Produkte regen die Darmfunktion an und beschleunigen die Verdauung. Und die beschleunigte Verdauung erhöht den Stoffwechsel und dieser verbrennt dann Ihr Körperfett.

So einfach kann es sein.

Wenn Sie zu den harten Detoxer gehören wollen können Sie noch mindestens 1-mal im Monat eine Darmspülung durchführen um den Dickdarm ebenfalls zu entgiften.

Sie könnten aber auch einfach einen sogenannten Kaffee-Einlauf durchführen. Dieser ist ebenfalls unbedingt mit Ihrem Arzt abzusprechen.

Sie sollten auch täglich unbedingt Lebensmittel mit einem hohen Ballaststoffgehalt zu sich nehmen. Wie z.B.: Reis, Hirse, Quinoa Hafer oder Gerste.

Ballaststoffe fördern die Verdauung, machen den Stuhl weich und wirken ebenfalls entgiftend.

Die Nieren

Die Nieren können nur optimal arbeiten, wenn Sie ausreichend gespült werden. In der Detox-Phase sollten Sie mindestens 3,5 bis 4 Liter Wasser trinken. Am Besten gefiltert oder Gekauft in Flaschen.

Verzichten Sie auf alle anderen Getränke wie Soft-Drinks, Cola, Limonaden, gekaufte Säfte oder Energy Drinks.

Trinken Sie ausschließlich Tees, frische Gemüse- oder Obstsaft.

Die Leber

Die Leber ist die Königin der Entgiftungs-Organen in Ihr kommt der meiste „Mist“ und wird von Ihr Abgebaut. Dazu gehören nahezu alle Giftstoffe bzw. unnatürliche Substanzen die wir über die Nahrung aufnehmen.

Dazu zählen in erster Linie Zusatzstoffe in Fertig-Produkten, Geschmacksverstärker, Farbstoffe und letztendlich auch Rauschmittel wie Alkohol oder andere Substanzen aber auch Nikotin und oder andere Nervengifte wie Koffein.

Des Weiteren werden in der Leber auch Medikamente abgebaut, denn diese sind voll mit irgendwelchen Dingen die wir nicht einmal aussprechen können.

Ebenfalls werden in der Leber auch Giftstoffe abgebaut, die wir über die Luft aufnehmen wie: Abgase, Emissionen, Gase von Reinigungsmittel oder anderen chemischen Mittel die wir im gasförmigen Zustand einatmen.

Dazu zählen auch kosmetische Produkte. Gerüche oder Parfums die wir riechen oder auch die Gase vom Nagellack oder dessen Entferner.

Um die Leber so weit wie möglich zu entlasten, müssen wir schon entgiftende Lebensmittel essen. Diese binden die Giftstoffe bereits im Magen, dass diese gar nicht erst in den Verdauungstrakt kommen. Somit kann sich die Leber auf die anderen Giftstoffe konzentrieren, die wir nicht verhindern können und über die Atmung aufgenommen werden.

Es gibt unzählige Kräuter, Wurzeln, Gewürze und einfaches Gemüse, das eine entgiftende Wirkung hat. Nur um einige zu nennen: Diestel, Kurkuma, Ingwer, rote Bete und die meisten normale Gemüsesorten aus dem regionalen Garten. Denn all unsere pflanzlichen Lebensmittel haben einen hohen Ballaststoffanteil und wirken deshalb entgiftend und das bereits im Magen.

Spurenelemente, B-Vitamine und andere Nährstoffe, die gut für Ihre die gut für die Leber sind, wie grüner Tee.

Copyright-Informationen

Dieses Dokument ist Urheberrechtlich geschützt und dient ausschließlich für den privaten Gebrauch. Kopieren, Verteilen teilweise oder im Ganzen kann mit Bußgeldern und Inhaftierungen geahndet werden.

Disclaimer

Die auf dieser Website hinterlegten Informationen ersetzen nicht den medizinischen Rat.

Die auf diesen Seiten hinterlegten Informationen dienen einzig Ihrer Information, sind jedoch nicht als fachmännischer ärztlicher Rat zu verstehen und sind ebenso nicht als Ersatz für eine medizinische Behandlung geeignet. Sollten medizinische Probleme vorliegen, ist es unausweichlich, vor der Nutzung dieser Informationen einen Arzt zu konsultieren. Denn die hier aufgeführten Informationen richten sich ausschließlich Personen, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen. Auch Interessierte, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen, wird an dieser Stelle geraten, größere Umstellungen der Ernährung oder des sonstigen Lebensstils mit einem Arzt zu besprechen. Dies gilt sowohl vor dem Beginn eines neuen Programms zur Gewichtsreduktion als auch vor dem Start einer Ernährungsumstellung. Die hier verantwortlichen Personen haben nicht zwingend einen medizinischen Hintergrund. Die hier bereitgestellten Empfehlungen beruhen im Wesentlichen auf den eigenen Erfahrungen der Verantwortlichen. Daher ist es als unausweichlich zu betrachten, dass mit den hier bereitgestellten Informationen vernünftig umgegangen wird.

Nutzung dieser Informationen auf eigene Verantwortung

Entscheiden Sie sich dafür, die auf dieser Website hinterlegten Informationen zu nutzen, stehen Sie selbst in der Verantwortung, die angestrebten Veränderungen und Maßnahmen vorab mit Ihrem Arzt zu besprechen. Die Nutzung der hier hinterlegten Informationen erfolgt auf eigenes Risiko.

Haftungsbedingungen

Die Betreiber dieser Website übernehmen keinerlei Haftung in Bezug auf die Aktualität, Korrektheit oder Vollständigkeit der hier hinterlegten Informationen. Sollten durch die Nutzung der hier zusammengeführten Informationen Schäden entstehen, ist der Betreiber der Website nicht haftbar zu machen, sofern keine grob fahrlässige oder vorsätzliche Handlung seinerseits nachweisbar ist. Darüber hinaus greifen die offiziellen Faktoren des Produkthaftungsgesetzes, die unberührt bleiben.

Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG

Make-IT Marketing

Apto8

Pda Les Sorts 8

43320 Pratdip

Spanien

E-Mail: kundendienst@body-trans.com