

The image is a high-quality still life composition. In the center, two clear glass tumblers filled with a bright green, frothy juice are placed on a rustic, dark-stained wooden cutting board. The board is set against a textured, deep blue background. Surrounding the glasses are various fresh ingredients: a whole lemon and a sliced lemon half, a bunch of fresh spinach leaves, and a piece of light green kale. A yellow measuring tape is coiled in the upper left quadrant. Two purple and white striped paper straws lie diagonally across the wooden board in the foreground. The overall aesthetic is clean, healthy, and natural.

evo

ENTGIFTUNGS GUIDE



DEIN GANZ PERSÖNLICHES ENTGIFTUNGSPROGRAMM

Umweltgifte, Pestizide im Gemüse, Antibiotika im Fleisch, Weichmacher in der Verpackung, Chemie in Fertigprodukten, Parabene in Pflegeprodukten - freie Radikale lauern überall. Die Liste an Schadstoffen, die wir essen, trinken, einatmen und durch unsere Haut aufnehmen, ist lang. Hektik, Druck, industriell verarbeitete Lebensmittel und Umweltgifte begleiten den Alltag und belasten unsere Körper sehr. Giftstoffe, die nicht sofort abgebaut werden können, konzentrieren sich langsam und werden in unseren Fettschichten eingelagert.

Die daraus resultierenden Folgen für den Körper zeigen sich erst unauffällig, dann immer vehementer. Überflüssige, nicht verschwinden wollende Pfunde, Kopfschmerzen, Hautirritationen, Infektanfälligkeit, Verdauungsbeschwerden, Unlust und Müdigkeit.

Viele Entgiftungsmethoden wie Heilfastenkuren zielen auf schnelle Erfolge ab und sorgen für eine abrupte Freisetzung von eingelagerten Stoffwechselabfallprodukten. Das kann den einen oder anderen Körper tatsächlich überfordern. Um die Konzentration der Schadstoffe langfristig und langsam abzusenken und nicht wieder in vorheriger Weise einzulagern, ist sanfter Detox die Lösung.

1. Giftstoffe im Körper reduzieren

Viele natürliche Kräuter wirken entzündlich, antibakteriell und können Schwermetalle binden. Diese traditionellen "Superfoods" wie die Klettenwurzel oder Algen wie Spirulina und Chlorella liefern dir Vitalstoffe in hoher Konzentration.



2. Schadstoffbelastung reduzieren

Achte darauf, Kunststoffverpackungen mit Weichmachern und BPA zu vermeiden. Statt Plastikflaschen und Alufolie lieber auf Tupperware und Flaschen aus Glas setzen. Das Gleiche gilt für Kosmetikprodukte und Lebensmittel. Biologischer und natürlicher Ursprung sind wichtig, um Schadstoffe zu vermeiden.

3. Säure-Basen-Haushalt regulieren

Zu den Rückständen aus der Verstoffwechslung gehören Säuren. Diese Säuren haben ihren Ursprung in säurebildenden Lebensmitteln, in Umweltgiften und in Stress.

Heutzutage ist der Körper mit so vielen Säuren überlagert, dass die Ausscheidungsorgane den Körper davon gar nicht mehr befreien können. Die verbliebenen Säuren führen zu einer Übersäuerung und diese wiederum zu einem schwachen Bindegewebe - dazu gehören Haut, Muskeln und Blutgefäße - zu Arthrose oder Gallensteinen. Auch die fettverbrennenden Enzyme können nicht auf Hochtouren arbeiten.

Das macht dich sauer

- ✓ Fleisch, Wurst, Fisch, Eier
- ✓ Milch und die meisten Milchprodukte
- ✓ Backwaren und Süßspeisen
- ✓ Kohlensäurehaltige Getränke
- ✓ Cola und Softdrinks
- ✓ Kaffee und Schwarztee
- ✓ Alkohol und Nikotin
- ✓ Konservierungs- und Farbstoffe
- ✓ Geschmacksverstärker und Süßstoffe
- ✓ Zahngifte wie Quecksilber und Palladium
- ✓ Toxine
- ✓ Übertriebener Sport
- ✓ Stress und Schlafmangel
- ✓ Ärger und Sorgen
- ✓ Krankheit und Medikamente
- ✓ Fasten und Diäten
- ✓ Einseitige Ernährung



Das macht dich basisch

- ✓ Entspannung
- ✓ Bewegung
- ✓ Ausreichend Wasser trinken
- ✓ Obst in jeder Form, ganz besonders Zitronen. Das bedeutet: Gerade Früchte, die wir mit etwas Saurem assoziieren, machen tatsächlich basisch. Bananen in einem weit fortgeschrittenen Reifestadium besitzen viel Fruchtzucker und beginnen damit, unter die säurebildenden Lebensmittel zu fallen.
- ✓ Früchte wie Avocado und Oliven (egal ob grün oder schwarz).
- ✓ Jegliches Gemüse, das die Gemüsetheke hergibt, auch Lauchsorten, Kartoffeln, Knoblauch und Zwiebeln. Lediglich bei Karotten sind diese nur roh basenbildend.
- ✓ Kräuter und Salate: Alle Salatarten, genauso wie alle Kräuterarten und Kapern, Ingwer, Kümmel, Kresse, Kardamon, Sauerampfer, Melisse, Zimt, Senf... usw.
- ✓ Sprossen und Keimlinge: Alle Sprossen von Gemüsearten, genauso wie Dinkelkeimlinge, Leinsamen oder Senfsprossen.
- ✓ Algen: Chlorella, Spirulina, Nori, Wakame, Hijiki ... usw.
- ✓ Pilze: Champignon, Steinpilz, Morchel-, Trüffel- und Austerpilze, Pfifferlinge... usw.
- ✓ Nüsse: Mandeln und Esskastanien - Alle anderen Nüsse gehören zu den guten Säurebildnern und können durch kurzes Ankeimen (Einweichen über Nacht) die Säurebildung weiter senken.
- ✓ Getränke: Selbstgemachte Smoothies aus Obst und Gemüse, Kräutertees, stilles Wasser, Wasser mit 1 TL Apfelessig, Zitronenwasser (200 ml Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone).