

Frühjahrsputz von Körper und Geist

Entschlacken – mehr als nur abnehmen

Beginnt im Frühjahr langsam alles zu grünen und blühen, sind wir besonders motiviert, etwas für unsere Gesundheit – und natürlich auch die Figur – zu tun.

Lange hat es gedauert, aber jetzt ist es endlich wieder so weit. Zarte Blütenknospen sprießen, Aufbruchsstimmung ist überall zu spüren. Die Natur erwacht und will uns Menschen mit aller Kraft nach draußen locken. Gerade jetzt sind wir motiviert, etwas für unsere Figur zu tun...

von Prof. Dr. med. Andrea Dungl-Zauner und Mag. pharm. Claudia Dungl

Nun, die Wunderdiät, die möglichst rasch die Idealfigur herzaubern soll, hat fast jeder schon einmal versucht, und doch hat sie nicht geholfen. Ein aussichtsloser Kampf also? Keineswegs, doch unser Körper hat seine biologischen Spielregeln. Langfristige Veränderungen kann man mit einer Entschlackungskur beginnen, in Folge führt eine nachhaltige Ernährungsumstellung im Essverhalten zum Ziel.

Die Ursache erkennen

Überlegen Sie einmal, was Sie so täglich an Nahrung zu sich nehmen. Wie viele Vitalstoffe und Pflanzenbegleitstoffe sind enthalten? Oder leben Sie doch eher



Auch wenn Avocado ziemlich viel Fett enthält, so sollten Sie sie dennoch nicht meiden. Avocado-Fett ist eines der gesündesten Fette, da es reichlich einfach ungesättigte Fettsäuren enthält und daher den Cholesterinspiegel gut regulieren kann.

von den klassischen „leeren Energielieferanten“ – Burger, Pizza & Co.? Bekommt der Körper zu viel davon, so bleibt ihm nichts anderes über, als Fett aufzubauen. Denn die Kombination von Fett mit kurzkettigen Kohlenhydraten wie z. B. Zucker oder Weißmehlprodukten fördert die Fettaufnahme um bis zu 60 %. Wer auch noch zu viel Alkohol und Nikotin konsumiert, muss mit Bindegewebsschwäche und vorzeitigem Altern der Haut rechnen.

Also auf zu einer vitalstoffreichen, fettarmen Umstellungskur. Probieren Sie einfach einmal eine Woche eine Getreidekur. Hierbei essen Sie täglich bis zu 150 g Getreide (Roheinwaage) sowie 500 g Gemüse. Würzen dürfen Sie mit Kräutern – meiden Sie Salz – und verfeinern mit 2 EL Oliven- oder Leinöl. Die klassischen Sünden wie Kaffee, Zucker, Alkohol und Co. werden für 14 Tage streng gemieden.

Hirse steht an der Spitze der Getreidesorten, was die gesundheitsfördernden Charakteristiken angeht.

Die Top 3 Getreidesorten für Ihr Bindegewebe

Hirse, das wahrscheinlich älteste Getreide der Welt, ist ein wahres Mineralstoffwunder. Daneben besitzen die goldenen Körner einen hohen Anteil an Aminosäuren, ungesättigten Fettsäuren, Vitaminen der B-Gruppe und sehr viel Kieselsäure. Der hohe Kieselsäuregehalt sorgt für schöne Haut, kräftiges Haar, gesunde Zähne,

festen Nägel und stabile Knochen. Hirse ist glutenfrei und obendrein einfach zuzubereiten.

Gerste, das Getreide, das die Ägypter bereits lange vor unserer Zeitrechnung kultivierten, strotzt ebenso wie Hirse vor Mineralien und Vitaminen der B-Gruppe. Es stärkt das Bindegewebe und beugt Entzündungen vor.

Buchweizen, eine wahre Mineralstoffbombe, stammt ursprünglich aus Asien. Die kleinen, braunen, dreieckigen Körner mit dem nussigen Geschmack enthalten zahlreiche Mineralien wie Eisen, Phosphor, Kalium und Magnesium.

Begleitend unterstützen Sie die Entgiftung durch einen **Entschlackungste** oder Pflanzensäfte:

50 g Brennnesselblätter
50 g Ackerstiefmütterchen

30 g Löwenzahnwurzel
30 g Zinnkraut
20 g Fenchelsamen
10 g Schlehdornblüte
Aufbrühen, 10 min. ziehen lassen und schluckweise trinken.

Entschlackungskur mit Pflanzensäften

Nehmen Sie zu den Mahlzeiten 3mal täglich 2 EL Pflanzensaft ein. Hierbei am besten je einen Tag Brennnesselsaft, Löwenzahnsaft und Artischockensaft, erhältlich in Ihrer Apotheke. Nach drei Tagen wiederholen Sie die Reihenfolge.

Anschließend an diese Kur starten Sie mit leichtem Essen. Mittags z. B. gedünsteter Fisch mit Erdäpfeln oder auch nur ein Avocadoaufstrich mit etwas Gerste oder ein knackiger Salat als Hauptspeise. Abends reicht durchaus eine Suppe, um nicht wieder ins selbe Fahrwasser zu gelangen. Sie werden sehen, Ihre Haut bekommt einen frischeren Teint, und Sie fühlen sich wieder viel energiegeladener und wohler. Je länger Sie mit Kaffee, Zucker und fleisch- und fettreichen Mahlzeiten vorsichtig umgehen, umso länger werden Sie Freude an Ihren wiedererlangten Energien haben.

