

Die
Detox
Beauty
Formel



Copyright © by Fit im Leben

Das vorliegende Buch ist in vollem Umfang urheberrechtlich geschützt. Der vollständige sowie der teilweise Nachdruck, die Verbreitung durch Fernsehen, Film, Rundfunk und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Datenverarbeitungssysteme und Tonträger jeder Art sind nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.

Die Inhalte des Buches wurden nach bestem Gewissen des Herausgebers erstellt. Trotz größtmöglicher Sorgfalt können Fehler nicht ausgeschlossen werden. Der Herausgeber übernimmt aber keine Gewähr oder Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der enthaltenen Informationen und Inhalte. Der Leser/die Leserin ist für sein/ihr Handeln selbst verantwortlich.

Es wird keine Haftung für mögliche Schäden übernommen, die direkt oder indirekt mit der Verwendung dieses Buches entstehen.

Alle Empfehlungen und Vorgehensweisen sind nach bestem Wissen recherchiert. Jegliche Haftung ist somit ausgeschlossen.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	4
Was Sie über Detox wissen sollten.....	6
Was genau ist Detox?	7
Die Entgiftungsorgane unseres Körpers	8
Die Leber	9
Die Lymphe	10
Das Blut.....	10
Der Darm	11
Die Nieren	12
Die Haut	12
Die Lunge	13
Wann empfiehlt sich eine Entgiftung?.....	13
Verdauungsbeschwerden	13
Chronische Müdigkeit und Erschöpfung	14
Hautveränderung.....	14
Chronische Schmerzen.....	14
Psychische Veränderungen.....	14
Gelenkbeschwerden und Rheuma.....	15
Der Darm und die Entgiftung.....	16
Der Zusammenhang zwischen Darm und Psyche	17
Detox-Kur oder langfristiges Entgiften	18
Die Detox-Beauty-Formel	20
18 Grundprinzipien der täglichen Entgiftung und des eigenen Schönheitspotenzials	21
# 1 - Trinken Sie ausreichend	21
# 2 - Essen Sie jeden Tag einen Salat	22
# 3 - Reduzieren Sie Ihren Fleischkonsum	22
# 4 - Reinigen Sie Ihren Mund gründlich.....	23
# 5 – Vergessen Sie die Zunge nicht.....	23
# 6 - Bewegen Sie sich regelmäßig.....	23
# 7 - Integrieren Sie Apfelessig in Ihren Speiseplan	24
# 8 - Verringern Sie den Stress.....	24
# 9 - Schwitzen Sie die Gifte aus	25

# 10 - Vermeiden Sie Alkohol und Nikotin	26
# 11 - Achten Sie auf die richtige Ernährung.....	26
# 12 - Ziehen Sie Öl	31
# 13 - Legen Sie einmal im Monat eine Trinkkur ein.....	31
# 14 – Favorisieren Sie Kräutertees	37
# 15 – Gönnen Sie sich Fuß- und Basenbäder.....	37
# 16 - Gönnen Sie sich Massagen und Körperpeelings	38
# 17 - Verwenden Sie Aktivkohle	38
# 18 – Schlafen Sie ausreichend.....	38
Entgiftung und Nebenwirkungen.....	39
Detox mit Ernährung.....	40
Warum Zucker so ungesund ist	41
Darum sollten Sie Gluten meiden	42
Milchprodukte und die damit verbundenen Gefahren.....	43
Detox-Lebensmittel für den Alltag.....	46
Protokoll für die Ernährungsform der Detox-Beauty-Formel	56
Ernährungsplan der Detox-Beauty-Formel	57
Detox-Snacks	58
Detox und das eigene Schönheitspotenzial	64
Detox-Beauty-Rezepte	65
Die goldenen Gesetze der Schönheit.....	78
Die richtige Reinigung für das Gesicht	78
Verwenden Sie Eis.....	78
Schwarzer Tee für glänzende Hautstellen	79
Vorsicht bei der Verwendung von Haarspray	79
Routine bei den Pflegeprodukten.....	79
Achten Sie stets auf ein sauberes Handtuch.....	79
Schützen Sie Ihre Haut vor UV-Strahlen	80
Ausreichend Schlaf und gesunde Ernährung	80
Nicht ins Gesicht fassen	80
Lachen Sie mehr.....	81
Schönheitsrituale aus der ganzen Welt	81
Rosenwasser aus der Türkei	82
Finnen setzen in Sachen Schönheit auf Hitze	83
In Indien setzt man auf Kurkuma	86
Schlusswort	89

Einleitung

Detox, zu Deutsch auch Entgiftung, ist ein Thema, mit dem wir uns leider viel zu selten beschäftigen. Stattdessen akzeptieren wir, dass wir müde, abgespannt und aufgebläht sind. Man könnte auch sagen, wir fühlen uns einfach nicht mehr wohl in unserem Körper. Die Signale unseres Organismus nehmen wir schlichtweg nicht mehr wahr und leben stattdessen mit mangelnder Energie und Stärke. Oder haben Sie sich schon einmal gefragt, wie es eigentlich so im Inneren Ihres Körpers aussieht? Haben Sie sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, welche Toxine und schädlichen Ablagerungen sich im Inneren Ihres Körpers befinden und welchen Einfluss diese auf Ihre Gesundheit haben? Fakt ist, unser Körper ist täglich einer Vielzahl von Giften ausgesetzt. Ob es nun Genussgifte, Pestizide oder andere Toxine sind. Eines haben diese Stoffe alle gemeinsam: Sie schaden uns, unserer Gesundheit aber vor allem unserem Körper in vielerlei Hinsicht.

Probleme bei der Gewichtsabnahme können beispielsweise daran liegen, dass sich Giftstoffe in den Fettzellen befinden, die eine Gewichtsreduktion verhindern. Aber auch unsere Energie sowie unser allgemeines Wohlbefinden leidet unter Giften und Schlacken, die in unserem Körper vorhanden sind. Diese schädlichen Stoffe machen unseren Organismus angreifbar. Ein unausgewogener Lebensstil sowie Stress, Nikotin oder auch Alkohol sorgen dafür, dass unser Körper noch mehr belastet wird. Zwar ist der Körper in der Lage vieles zu kompensieren, auszugleichen und auch auszuleiten. Aber auch unser Organismus kommt irgendwann mal an seine Grenzen. Dann leidet in erster Linie unsere Gesundheit unter den Giftstoffen, die sich im unserem Inneren befinden.

Um den Körper von diesen Schädlingen zu befreien, gibt es eine Vielzahl von Detox-Möglichkeiten. Mithilfe einer Entgiftung kann also nicht nur dem Körper unter die Arme gegriffen werden, sondern auch das eigene Schönheitspotential gefördert werden. Wenn Sie Ihren Körper von innen heraus entgiften, befreien Sie ihn zeitgleich von angesammelten Schadstoffen und Toxinen. Auf diese Weise wird nicht nur das Abnehmen leichter, sondern

auch Ihre Zellen können sich erneuern. Das hat vor allem den Vorteil, dass Sie sich nach einer Entgiftung über eine reinere, schönere und geschmeidigere Haut freuen können. Eine Entgiftung ist eine Wohltat für den gesamten Körper und fördert das eigene Wohlbefinden.

Lassen Sie mich Ihnen auf den folgenden Seiten erklären, welche Vorteile das Detox für Sie hat und wie Sie dieses in Ihren Alltag integrieren können, ohne dabei viel Geld ausgeben zu müssen. Sie werden erstaunt sein mit welchen einfachen Möglichkeiten Sie Ihren Körper entgiften können, um am Ende nicht nur strahlend und schöner auszusehen, sondern auch energiereicher durchs Leben gehen zu können.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und bei dem anschließenden Entgiften.

Ihr

Daniel Wolf

Was Sie über Detox wissen sollten

Beginnen wir mit den Vorteilen, die sich durch eine Entgiftung für Sie und Ihren Körper ergeben. Sie werden sich vor allem gesünder und fitter fühlen. Aber Sie können auch Krankheiten entgegenwirken und leichter abnehmen. Dabei sollten Sie stets bedenken, dass wir täglich einer Vielzahl von Schadstoffen ausgesetzt sind. Diese müssen aus dem Körper geleitet werden, damit die Gesundheit nicht darunter leidet. Detox macht uns jedoch nicht nur vitaler, sondern auch schöner. Durch die Entgiftung wirken wir jugendlich, frisch und sind voller Tatendrang und Energie.

Bei all den Gefahren, denen wir tagtäglich ausgesetzt sind, ist es eigentlich ein Wunder, dass wir nicht vollständig vergiftet sind.

Selbst wenn wir denken, dass wir uns gesund ernähren, konsumieren wir dennoch Schadstoffe. Nehmen wir als Beispiel Obst und Gemüse. Auf diesen können sich Rückstände von



Pflanzenschutzmitteln oder auch Schwermetalle befinden. Deshalb ist es wichtig, dass Obst und Gemüse vor dem Verzehr gründlich gewaschen werden. Aber auch Abgase und Feinstaub sind pures Gift für unseren Körper. Zusätzlich lassen sich in den meisten Lebensbereichen Chemikalien und somit auch Giftstoffe finden. Denken wir nur mal an Kosmetika, Reinigungsmittel, Lebensmittel, Kleidung, Teppich, Möbel oder auch Duft- und Farbstoffe. Unser ganzes Leben ist demnach belastet durch Toxine und andere Schadstoffe. Und genau mit diesen muss unser Körper umgehen. Als wenn dies jedoch noch nicht genug wäre, belasten wir unseren Körper zusätzlich durch den Konsum von Alkohol oder Zigaretten.

All diese Faktoren sorgen dafür, dass wir unseren Körper vergiften und er irgendwann seine Arbeit nicht mehr richtig nachgehen kann. Als Folge stellen sich schwerwiegende Krankheiten ein, die sich mit leichten Veränderungen jedoch verhindern lassen würden. Eine regelmäßige Entgiftung ist schon ein Schritt in die richtige Richtung. Denn Detox kann nicht nur die Gesundheit verbessern, sondern auch die Lebenserwartung verlängern. Toxine in unserem Körper machen diesen auf Dauer nicht nur schwächer und greifen unser Immunsystem an, sondern führen auch zu chronischen Erkrankungen.

Was genau ist Detox?

Bei der Entgiftung geht es primär darum, den Körper von Schadstoffen und Toxinen zu befreien. Dazu werden Stoffwechselprozesse eingeleitet und der Organismus wird nachhaltig entschlackt. Eine Entgiftung bedeutet für unseren Körper eine enorme Entlastung. Denn er kann sich so von Schlacken und Giftstoffen befreien, die ansonsten in unserem Körper eingelagert würden.

Auch wenn sich unser Organismus im Laufe der Zeit an unsere Umwelt angepasst hat und entsprechend mit Abgasen und Co. gut klarkommt, bedeutet dies jedoch nicht, dass die gesamten Schadstoffe vom Körper auch gut vertragen werden. Mithilfe einer Entgiftung können Schadstoffe so gut es geht ausgeschieden werden, während zeitgleich mögliche Zellschäden repariert werden. An den genannten Stoffwechselprozessen sind verschiedene Organe beteiligt. Auf diese werde ich gleich noch etwas genauer eingehen.

Natürlich übernehmen diese Organe die Entgiftung unseres Körpers automatisch. Es ist einfach von der Natur her so vorgesehen. Entsprechend könnte nun die Frage aufkommen, warum Sie Ihren Körper entgiften sollten, wenn dieser das doch selbständig tut. Mit einer gezielten Entgiftung helfen Sie Ihrem Körper gründlich und individuell alle Toxine und Schadstoffe auszuleiten. Zeitgleich regen Sie die Selbstheilungskräfte an und setzen Reparaturprozesse in Gang.

Gezielt eingesetzte Heilpflanzen wie beispielsweise Artischocke, Löwenzahn oder Mariendistel können genutzt werden, um das größte Entgiftungsorgan unseres Körpers, die Leber, zu unterstützen. Eine Entgiftung dient immer der Verbesserung des Gesundheitszustandes und bringt zeitgleich das eigene Schönheitspotential zum Vorschein.

Die Entgiftungsorgane unseres Körpers

Der Körper ist ein Tempel – diesen Satz werden Sie sicherlich auch schon mal gehört haben. Leider vergessen wir viel zu oft unseren Körper die benötigte Aufmerksamkeit zu schenken. Stattdessen sorgen wir unbewusst dafür, dass unser Organismus regelrecht vergiftet wird. Dabei versucht unser Körper stets mit aller Macht die Gifte auszuleiten. Das passiert meist dann, sofern unerwünschte Substanzen sich im Inneren unseres Organismus befinden. Für eine optimale Entgiftung müssen jedoch alle Organe und Prozesse innerhalb des Körpers einwandfrei funktionieren. Und leider ist es so, dass unser Körper uns nicht direkt signalisiert, dass gewisse Organe oder Prozesse nicht mehr ausreichend arbeiten. Es dauert eine ganze Weile, bis sich Giftstoffe in unserem Körper bemerkbar machen. Aber selbst dann nehmen wir diese Anzeichen nicht ernst und tun sie als etwas Unwichtiges ab. Oder hätten Sie gedacht, dass Konzentrationsmangel, Müdigkeit und damit verbundener Schlafmangel, mangelnde Motivation oder Kränklichkeit etwas damit zu tun haben, dass sich in Ihrem Körper einfach zu viele Giftstoffe befinden?

Das Problem an der ganzen Sache ist folgendes: Wenn wir Gifte nicht ausscheiden, dann



gelangen sie wieder in unseren Kreislauf zurück. In einem gut funktionierenden Organismus stellt dies auch kein großes Problem dar. Der Körper wird allein damit fertig. Ist die Gesundheit aber beeinträchtigt, funktionieren Organe und Prozesse nicht mehr einwandfrei

und wir fühlen uns beispielsweise schlapp. Das ist das klare Signal, das unserem

Organismus das Entgiften schwerfällt. Um die Entgiftung zu verstehen, muss auch ein Verständnis dafür vorhanden sein, welche Organe an der Entgiftung des Körpers überhaupt beteiligt sind.

Die Leber

Unter den Entgiftungsorganen ist die Leber wohl am wichtigsten. Denn sie verstoffwechselt die zugeführte Nahrung. Dabei gibt die Leber an unseren Körper die aufgenommene Nährstoffe ab und filtert zugleich belastende Substanzen und Giftstoffe heraus. Unsere Leber ist das größte und zugleich auch wichtigste Entgiftungsorgan in unserem Körper. Alles, was wir zu uns nehmen, wird in der Leber aufbewahrt. So unter anderem auch Fette, Vitamine, Zucker und Nährstoffe.

Um das Überleben sicherzustellen, baut die Leber chemische Verbindungen auf und zerlegt die belastenden Substanzen. Diese werden dann wie Alkohol oder chemische Lebensmittelzusatzstoffe der endgültigen Entsorgung zugeführt. Zum Aufbau einer exakt chemischen Verbindung, reinigt die Leber unser Blut von Schlackenstoffen. Nur auf diese Weise kann der Organismus richtig funktionieren.

Um die Leber effektiv zu unterstützen, sollten Sie vor allem wenig Alkohol trinken, viel Gemüse und wenig Fett essen. Zur Unterstützung der Leber können Sie zudem auf folgende Heilpflanzen setzen:

- Artischocke
- Mariendistel
- Kurkuma
- Löwenzahn

Die Lymphe

Auch das lymphatische System ist an der Entgiftung des Körpers beteiligt. Die Lymphe sind unsere Filtersysteme im gesamten Körper. Wie Rohre und Leitungen durch ein Haus ziehen sich die Lymphe durch unseren gesamten Organismus. Um die Lymphe zu unterstützen, sollten Sie vor allem regelmäßige Bewegung in Ihren Alltag integrieren. Denn so kann nicht nur das Immunsystem unterstützt werden, sondern auch Fremdkörper und Bakterien können effektiver aus dem Organismus entfernt werden.

Das Lymphsystem können Sie positiv unterstützen, indem sie die folgenden Heilpflanzen verwenden:

- Walnussbaum-Blätter
- Kletten
- Kurkuma

Das Blut

Über das Blut werden alle möglichen Stoffe durch unseren Körper transportiert und auch transferiert. Demnach können wir das Blut auch als flüssiges Organ bezeichnen. Mithilfe des Blutes werden wichtige Nährstoffe an die Stellen gebracht, die diese benötigen. Entsprechend ist es wichtig, dass Sie mehr Sauerstoff in Ihr Blut bringen und sich regelmäßig bewegen. Auf diese Weise kann das Blut auch effektiv an der Entgiftung Ihres Körpers mitwirken.

Als wirksame Heilpflanzen eignen sich in diesem Fall:

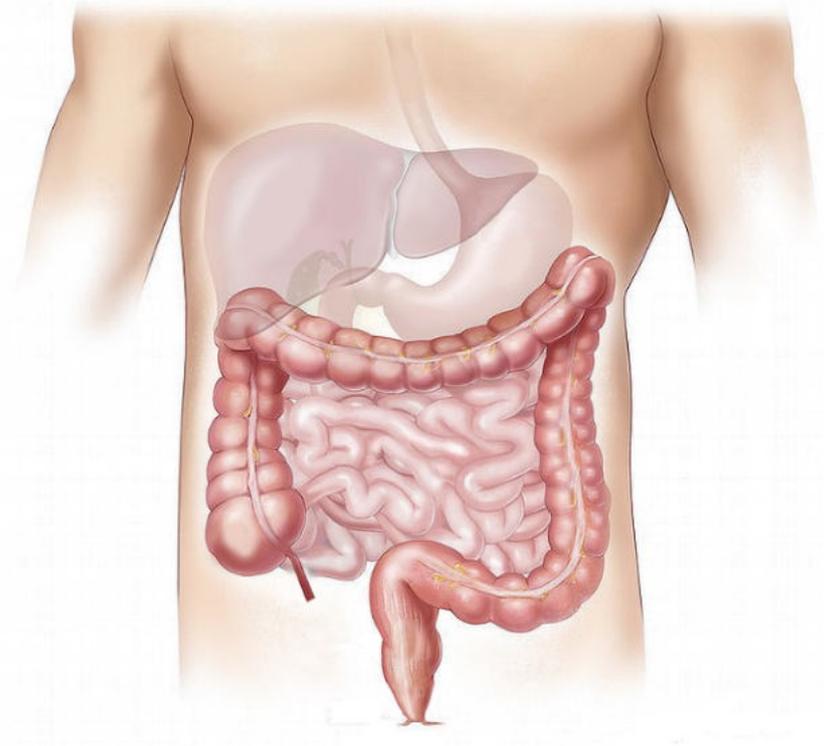
- Weißdorn
- Rosmarin
- Birkenblätter

Der Darm

Der Darm spielt nicht nur bei der Entgiftung eine entscheidende Rolle, sondern ist auch für unsere Gesundheit im Allgemeinen sehr wichtig. So nimmt dieses Organ lebenswichtige Nährstoffe auf, während zeitgleich Abfallstoffe entschlackt und entsorgt werden. Für ein gut funktionierendes Verdauungssystem sollten Sie vor allem auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten. Trinken Sie zu wenig, wird der Darm träge. Auf den Darm und seine Bedeutung, werde ich gleich noch ein wenig genauer eingehen.

Folgende Heilpflanzen eignen sich zur Unterstützung der Darmgesundheit:

- Fenchel
- Anis
- Kümmel
- Kamille
- Pfefferminz
- Salbei
- Thymian



Die Nieren

Wenn es um die Entgiftungsorgane in unserem Körper geht dürfen natürlich die Nieren nicht fehlen. Jeden Tag scheiden wir Urin aus, der von den Nieren produziert wird. Das ist jedoch nicht die einzige Aufgabe dieser Organe. Zeitgleich werden auch Abfallstoffe und chemische Substanzen ausgeschieden und abtransportiert. Nehmen Sie wenig Flüssigkeit zu sich, schaden Sie dadurch nicht nur Ihrer Verdauung, sondern vor allem auch Ihren Nieren. So kann es zu Nierensteinen oder auch Nierengries kommen.

Ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, ist also nicht nur wichtig, damit die Organe ihren Funktionen nachkommen können, sondern durch das Trinken werden auch Giftstoffe ausgeschwemmt. Diese Tatsache wird oftmals vergessen. Wenn Sie also die Toxine und Schadstoffe, die sich gerade in Ihrem Körper befinden, loswerden wollen, müssen Sie ausreichend trinken!

Zusätzlich können Sie die Nieren durch folgende Heilpflanzen unterstützen:

- Ackerschachtelhalm
- Brennnessel
- Löwenzahn
- Kürbis
- Birke

Die Haut

Die Haut bringt unseren Körper zum Schwitzen und kann auf diese Weise unterschiedliche Reinigungsprozesse unterstützen. Durch ausreichend Flüssigkeit und regelmäßiger Bewegung helfen Sie Ihrer Haut intakt zu bleiben und sorgen zudem dafür, dass diese elastisch und straff ist.

Die Lunge

Anstrengungen sind für die Lunge von enormer Bedeutung. Unsere Lunge benötigt hin und wieder Anstrengungen, um gesund zu bleiben. Als Organ ist die Lunge vor allem für unsere Atmung verantwortlich. Entsprechend sollten Sie unbedingt das Rauchen einstellen, um die Gesundheit der Lunge nicht zu gefährden. Versuchen Sie so viel wie möglich Zeit an der frischen Luft und in der Natur zu verbringen. Die gesunde Luft hilft Ihrer Lunge und so kann diese den Körper auch effektiv beim Entgiften unterstützen.

Mithilfe dieser Entgiftungsorgane befreien wir unseren Körper von belastenden Substanzen. Dafür ist es allerdings unerlässlich, dass man sich um diese Organe kümmert. Sofern die Entgiftungsorgane nicht mehr einwandfrei funktionieren, ist auch die Gesundheit in Gefahr. Mithilfe der richtigen Unterstützung können die Entgiftungsorgane ihrer Arbeit noch optimaler ausführen.

Wann empfiehlt sich eine Entgiftung?

Den Zeitpunkt für die Entgiftung bestimmen in erster Linie Sie selbst. Es kann aber sein,



dass Ihr Körper Ihnen schon einige Signale schickt, mit denen er Ihnen mitteilen möchte, dass er bei der Entgiftung ein wenig Unterstützung benötigt. Lassen Sie uns einen Blick darauf werfen, bei welchen Symptomen Sie eine Entgiftung in Erwägung ziehen sollten.

Verdauungsbeschwerden

Sofern die Verdauung und die damit verbundene Darmfunktion nicht mehr ordentlich funktioniert, macht sich dies beispielsweise durch Blähungen, Verstopfung oder Durchfall bemerkbar. Neben einer Entgiftung können Sie in diesem Fall auch auf eine spezielle Darmreinigung setzen.

Chronische Müdigkeit und Erschöpfung

Sofern Sie über einen langen Zeitraum einen Leistungsabfall und eine mangelnde Konzentration bei sich feststellen, sollten Sie über eine Entgiftung nachdenken. Vor allem wenn Sie ausreichend Schlaf bekommen und sich trotzdem immer noch müde und schlapp fühlen. Sofern es dafür keine medizinische Erklärung gibt, könnte es durchaus sein, dass Ihr Körper mit der Entgiftung nicht mehr hinterherkommt.

Hautveränderung

Vor allem unsere Haut reagiert sehr empfindlich auf Schlacken und andere Giftstoffe. Pickel, Akne oder allgemeine Hautunreinheiten lassen dann nicht lange auf sich warten. Sofern sich zu viele Schadstoffe im Körper befinden, reagiert unsere Haut mit Irritationen. Vielleicht leiden Sie auch an trockener oder fettiger Haut - auch dies ist ein Zeichen dafür, dass der Körper die Giftstoffe loswerden möchte.

Chronische Schmerzen

Toxine und zu viele Schlackenstoffe im Körper können sich auch durch chronische Schmerzen kennzeichnen. In den meisten Fällen treten Kopf- oder Rückenschmerzen auf. Aber auch Schmerzen in den Muskeln können ein Anzeichen dafür sein, dass der Körper kurz davor ist von innen vergiftet zu werden.

Psychische Veränderungen

Schädliche Ablagerungen in unserem Körper schlagen auch häufig auf die Psyche. Wir sind aggressiv, gereizt, verstimmt oder vielleicht sogar depressiv. Vor allem ein träger Darm steht oftmals in engem Zusammenhang mit einer Depression. Entsprechend empfiehlt es sich auch in diesem Fall eine Entgiftung in Kombination mit einer Darmreinigung durchzuführen.

Gelenkbeschwerden und Rheuma

Selbst Erkrankungen wie Rheuma und Co. können durch eine gezielte Entgiftung positiv beeinflusst werden. Lassen sich zu viele Giftstoffe im Körper finden, werden diese beispielsweise im Gewebe oder Knorpelgelenk eingelagert. Das wiederum führt dazu, dass Entzündungsvorgänge freigesetzt werden, sowie es beispielsweise bei Arthritis und Rheuma der Fall ist. Durch eine Entgiftung lassen sich diese Giftstoffe aus dem Körper leiten.

Bedenken Sie immer, dass wir durch die heutige Zeit einer Vielzahl von Giften und Schadstoffen ausgesetzt sind. Viele Beschwerden und Krankheiten lassen sich demnach auf diese zurückführen. Jede Krankheit hat auch immer einen Ursprung.

Wenn wir diesen Ursprung, in Form von Schadstoffen und Toxinen beseitigen, lindern wir nicht nur die damit verbundenen Symptome, sondern können auch die Krankheit heilen. Mithilfe der Entgiftung werden Sie sich nicht nur besser, ausgeglichener und energiegeladener fühlen, sondern Sie bauen auch Giftstoffe ab, während sich Ihre Darmflora wiederaufbauen kann. Und genau die Darmflora spielt eine entscheidende Rolle.

Der Darm und die Entgiftung

Wie bereits angesprochen sollte der Darm vor allem in Bezug auf psychische Veränderungen wie einer Depression nicht außeracht gelassen werden. Unser Bauchgefühl und die Psyche sind eng miteinander verbunden. Entsprechend ist es auch nicht verwunderlich, dass Depressionen unter anderem ihre Ursache in einer gestörten Darmflora haben können.



Haben Sie gewusst, dass ca. 100 Billionen Bakterien in Ihrem Darm leben, wovon diese aus 1.000 verschiedenen Arten bestehen? All diese Bakterien bilden eine Einheit und übernehmen alle wichtigen Aufgaben. So werden Giftstoffe

abgebaut, während die Verdauung in Gang gesetzt wird. Zeitgleich werden Vitamine produziert, wodurch ein wichtiger Bestandteil des Immunsystems entsteht.

Ist unsere Darmflora gestört, so kann es zu psychischen Verstimmungen, Ängsten oder auch Depressionen kommen. Eine Entgiftung hat also nicht nur einen positiven Einfluss auf unseren Darm, sondern kommt auch unserer Psyche zugute. Bedenken Sie immer, dass Körper und Geist eine Einheit bilden.

Aus diesem Grund sollte eine Entgiftung auch immer ganzheitlich betrachtet werden und so darf die Psyche keineswegs vergessen werden. Wenn wir beispielsweise müde oder träge sind, leidet auch unsere Psyche darunter. All die zahlreichen Schadstoffe und Toxine, denen wir uns täglich konfrontiert sehen, haben eine Auswirkung auf unseren Gesundheitszustand. So werden auch unsere Psyche und selbst unser Gewicht davon beeinflusst.

Die Giftstoffe lagern sich in unseren Fettzellen ein und machen eine Gewichtsreduktion fast unmöglich. Erschwerend kommt hinzu, dass wir heute nicht mehr **darmgerecht** leben. Wir Essen rund um die Uhr und gönnen unserem Darm somit keine Ruhe mehr. Unsere Verdauung arbeitet also den gesamten Tag über - ohne Pause. Entsprechend lassen sich auch in der heutigen Gesellschaft immer mehr Erkrankungen wie Depressionen, Ängste, Allergien und Unverträglichkeiten finden. Wenn unsere Seele leidet, leidet auch unser Darm - und umgekehrt. Behalten Sie dies bitte immer im Hinterkopf.

Der Zusammenhang zwischen Darm und Psyche

Vielleicht gehören auch Sie zu den Menschen, die unter Reizdarm leiden. Dann wird Ihr Leben von Bauchschmerzen, Verstopfung, Durchfall und Blähungen begleitet sein. Für das Reizdarmsyndrom gibt es keine körperliche Ursache - alles ist rein psychisch. Entsprechend sind bei den Patienten auch Ängste und Depressionen zu finden, da Darm und Gehirn in engem Kontakt stehen.

Auch in diesem Fall kann eine Entgiftung Linderung verschaffen. Sofern der Körper einwandfrei funktionieren kann, fühlen wir uns seelisch wie auch körperlich wohl. Eine regelmäßige Entgiftung sorgt also dafür, dass wir konzentrierter und fitter sind und zeitgleich auch mehr Endorphine produzieren können.

Endorphine sind ein gutes Stichwort. Denn der Darm bildet auch mit den Glückshormonen eine Einheit und schenkt uns mehr Ruhe und Gelassenheit. Bedenken Sie immer, dass die Darmbakterien für die gesamte Gesundheit von entscheidender Bedeutung sind. So bilden diese beispielsweise Signalstoffe und diese wiederum aktivieren den Vagusnerv.

Hierbei handelt es sich um den größten Nerv im vegetativen Nervensystem. Der Vagusnerv ist für alle Organe verantwortlich. Kommt es nun jedoch zu einer Unausgeglichenheit und einer falsche Zusammensetzung im Darm, werden Entzündungsprozesse ausgelöst und diese wiederum begünstigen Ängste und Depressionen. Um unser Wohlbefinden zu verbessern, sollten wir also die Darmbakterien niemals vergessen.

Da unser Darm auch einen Einfluss auf unsere Glückshormone hat, sollten wir diesen also auch in Sachen Wohlbefinden stets berücksichtigen. Produziert unser Körper beispielsweise zu wenig Serotonin bekommen wir nicht nur schlechte Laune, sondern im schlimmsten Fall auch Depressionen oder wir werden aggressiv. Die Serotoninbildung sinkt, sofern die Aufnahme von Tryptophan im Darm verhindert wird.

In diesem Fall kommt es zu Stimmungsschwankungen. Mithilfe einer gesunden Ernährung, ausreichend Bewegung und Probiotika können wir den Darm jedoch zu jederzeit wieder ins Gleichgewicht bringen. So kann sich die Darmflora nicht nur wiederaufbauen, sondern auch die Darmsanierung kann beginnen.

Im Interesse Ihres Darms sollten Sie also Probiotika-Präparate regelmäßig zu sich nehmen. Auf diese Weise können Sie nicht nur Verdauungsproblemen entgegenwirken, sondern auch Ihre Psyche wird sich freuen. Ferner sollten Sie so gut es geht auf Zucker, Transfette und industriell verarbeitete Lebensmittel verzichten. Greifen Sie stattdessen zu gesunden und frischen Produkten. Alternativ können Sie auch auf eine Mittelmeer-Diät setzen. Gesunde Öle, Vollkornprodukte, Fisch und viel Gemüse stehen in dieser Ernährungsweise auf dem Programm. Im weiteren Verlauf des Buches erhalten Sie noch einen speziellen Ernährungsleitfaden, den Sie in Ihren Alltag integrieren können, um sich regelmäßig entgiften zu können.

Detox-Kur oder langfristiges Entgiften

Wenn es um das Entgiften geht, kann man auch immer wieder von speziellen Detox-Kuren lesen. Diese zielen darauf ab, ein- bis dreimal im Jahr durchgeführt zu werden. Eine solche Kur dauert in der Regel 7 bis 21 Tage. Mittlerweile gibt es eine Vielzahl von Kuren, die von Saftkuren bis Heilfasten reichen. Mithilfe einer solch speziellen Detox-Kur soll der Körper schnell entgiftet werden. In den meisten Fällen wird während der Kur keine Nahrung aufgenommen, stattdessen wird der Körper mit Flüssigkeit versorgt.

Auch bei einer solchen Kur können entsprechende Effekte erwartet werden. So wird der Stoffwechsel durch die entgiftenden und gesunden Lebens- und Heilmittel angekurbelt. Durch die leichten Mahlzeiten sowie die Kalorienreduktion soll die Müdigkeit verringert werden, während die Energie im Körper gesteigert wird. Sofern eine Kur regelmäßig durchgeführt wird, kann das Immunsystem durch die kontinuierliche Entschlackung gestärkt werden. Das Infektionsrisiko der Anwender sinkt also.



Eine Detox-Kur hat zudem eine positive Wirkung auf das Verdauungssystem, da dieses durch die Reduktionskost regeneriert wird. Auch Blutdruck und Blutwerte können sich nach einer solchen Kur normalisieren.

Alternativ zu einer Detox-Kur, die über einen bestimmten Zeitraum durchgeführt wird, können Sie auch Ihren Körper langfristig und jeden Tag entgiften. Das hat den klaren Vorteil, dass Sie die Entgiftungsorgane innerhalb des Körpers kontinuierlich entlasten und somit das Ausscheiden der Schadstoffe und Toxine optimieren. Und wie genau Sie langfristig Ihren Körper entgiften können, erfahren Sie in den nächsten Kapiteln.

Die Detox-Beauty-Formel

Eine Detox- Kur ist sicherlich schön und gut. Dennoch erfordert ein solches Programm eine Menge an Zeit. Für eine solche Kur sollten mindestens 7 bis 14 Tage eingeplant werden. Innerhalb dieser Zeit benötigen die Anwender vor allem Ruhe, so dass sich ein solches Programm eben nicht mal so einfach in den Alltag integrieren lässt. Aus diesem Grund möchte ich Ihnen die Detox-Beauty-Formel vorstellen.

Mit dieser sind Sie in der Lage Ihren Körper täglich zu entgiften, um das Wohlbefinden zu steigern, Ihre Gesundheit zu verbessern und Ihr eigenes Schönheitspotenzial zu entfalten. Die Formel hat zudem den Vorteil, dass Sie diese nicht über einen gewissen Zeitraum durchführen müssen, sondern Sie können langfristig gesehen, mit einigen Veränderungen, Ihren Körper regelmäßig von allem befreien, was dieser nicht benötigt und diesen unter Umständen sogar schädigt.

Dazu vielleicht noch eine schockierende Tatsache: Rund 500 Chemikalien werden von unserem Körper gespeichert. Durch diese toxische Last werden wir tagtäglich leistungsunfähiger und zusätzlich wird auch unser Wohlbefinden stark beeinträchtigt. Um sich und vor allem auch den Körper von den Toxinen und Schadstoffen zu befreien, sollten Sie die tägliche Toxinbelastung verringern. Auf diese Weise steigern Sie Ihr Wohlbefinden, Ihre Leistungsfähigkeit und natürlich kommt diese tägliche Entgiftung auch Ihrer Gesundheit und Schönheit zugute. Neben den folgenden Grundprinzipien sollten Sie vor allem auch den Einsatz von chemischen Haushaltsreinigern und Kosmetikprodukten vermeiden.

Zusätzlich ist es empfehlenswert den Stress im alltäglichen Leben zu verringern. Denn auch Stresshormone bilden eine große Menge an Giftstoffen, die vor allem unsere Leber belasten. In Bezug auf den Stress kann es sich lohnen auf Sport, Yoga oder Meditation zu setzen. So fahren Sie nicht nur den Stress herunter, sondern auch Ihre körperlichen und geistigen Reaktionen. Und genau dies wird hin und wieder von unserem Körper benötigt.

18 Grundprinzipien der täglichen Entgiftung und des eigenen Schönheitspotenzials

Die folgenden Prinzipien bilden die Grundlage für die Detox-Beauty-Formel. Ihr Körper wird kontinuierlich entgiftet und kann sich auf diese Weise leichter von Toxinen und Schadstoffen befreien, wenn Sie die folgenden Punkte weitestgehend in Ihren Alltag integrieren.

1 - Trinken Sie ausreichend

Es kann gar nicht oft genug gesagt werden, aber ausreichend zu trinken ist die beste und effizienteste Methode, um Giftstoffe aus dem Körper zu spülen. Durch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr unterstützen Sie zudem Ihren Darm und beugen Durchfall oder Verstopfungen vor. Sie sollten bei der Wahl Ihrer Getränke vor allem auf stilles Wasser zurückgreifen und bei diesem auf einen hohen Mineralgehalt achten. Diese zwei Faktoren unterstützen die Entgiftung zusätzlich.

Sollten Sie hingegen bei Wasser nicht auf Kohlensäure verzichten können oder möchten, achten Sie bitte darauf, dass das Wasser einen hohen Hydrogencarbonat-Wert besitzt. Auf diese Weise werden Säuren im Körper neutralisiert und Ihre Gesundheit kann effektiv unterstützt werden. Zusätzlich können Sie Ihr Wasser mit Rosmarinzweigen, Gurkenscheiben, Ingwerstücken, Himbeeren oder Grapefruit anreichern. Durch das daraus entstehende Aroma können Sie nicht nur kinderleicht Ihre Trinkmenge steigern, sondern diese Zutaten helfen auch bei der Entgiftung und sind vor allem in Sachen Schönheit ein must-have. Um den Körper optimal zu entgiften, sollten Sie am Tag zwei bis drei Liter zu sich nehmen.

2 - Essen Sie jeden Tag einen Salat

Auch mithilfe eines täglichen Salates können Sie die Entgiftung in Ihrem Körper effektiv unterstützen. So zeichnen sich vor allem



Rüben, Radieschen, Artischocken, Brokkoli, Algen und Kohl durch eine hervorragende Detox-Wirkung aus. Diese können Sie noch verstärken, indem Sie Kreuzblütler wie Rucola, Grünkohl oder Rosenkohl hinzufügen. Es handelt sich bei diesen

Lebensmitteln um wahre Meisterentgifter, die zudem auch noch eine positive Wirkung auf die Schönheit haben.

3 - Reduzieren Sie Ihren Fleischkonsum

Wenn Sie viele tierische Produkte zu sich nehmen, werden Sie vor allem Ihrem Dickdarm die Arbeit erschweren. Zusätzlich können so auch Entzündungen gefördert werden. Auf Proteine in der Ernährung sollten Sie grundsätzlich aber nicht verzichten, da die Leber Taurin, Glutathion und andere Aminosäuren für die Entgiftung benötigt. All diese Stoffe werden von unserem Körper aus Proteinen gewonnen.

Jedoch müssen Sie Proteine nicht aus tierischen Komponenten zu sich nehmen - Sie können auch auf pflanzliche Alternativen zurückgreifen. Besonders reich an gesunden Proteinen und zudem auch noch wahre Ballaststoff-Bomben sind Nüsse, Samen und Bohnen. Ballaststoffe wiederum sind vor allem für unsere Verdauung wichtig und fördern den regelmäßigen Stuhlgang und somit auch die Ausscheidung von Giftstoffen aus dem Körper.

4 - Reinigen Sie Ihren Mund gründlich

Was im ersten Moment vielleicht ein wenig komisch klingt, kann für die Entgiftung des Körpers jedoch von entscheidender Bedeutung sein. Denn Bakterien können auch in Kronen, Füllung oder in anderen Arten von Zahnersatz eingeschlossen werden. Die daraus resultierenden Giftstoffe können anschließend in den Körper eindringen. Sie sollten also Zähne, Zahnfleisch sowie den gesamten Mundraum täglich gründlich reinigen.

Zur richtigen Mundhygiene gehört zudem, dass Sie zweimal am Tag die Zähne putzen und im besten Fall auch eine Mundspülung verwenden.

5 – Vergessen Sie die Zunge nicht

In Bezug auf die Reinigung des Mundes sollten Sie auch Ihre Zunge nicht vergessen. Auf dieser sammeln sich über Nacht eine Reihe von Giftstoffen und Bakterien, die eine nachhaltige negative Wirkung auf den Körper haben können. Mithilfe eines speziellen Zungenreinigers können Sie den Belag einfach entfernen. Vor allem morgens nach dem Aufstehen sollten Sie direkt Ihre Zunge reinigen, damit die Giftstoffe nicht in Ihren Körper gelangen können.

6 - Bewegen Sie sich regelmäßig

Auch wenn Sie es vielleicht nicht mehr hören können, aber Bewegung ist auch in Sachen Entgiftung ein ganz wichtiger Faktor. Denn auf diese Weise werden Atmung und Schweißausscheidung verbessert. Regelmäßige Bewegung mobilisiert zudem Körperfettreserven. Und in diesen lassen sich viele Giftstoffe finden. Durch die Bewegung gelangen diese Giftstoffe in den Kreislauf und können entsprechend ausgeschieden werden. Statt aber jetzt auf ein intensives Training zu setzen, ist es vollkommen ausreichend, wenn Sie jeden Tag ein wenig Bewegung mit geringer Intensität integrieren. Das kann der Spaziergang am Abend sein oder das Radfahren am Nachmittag. Wichtig ist einfach nur, dass Sie Ihren Körper regelmäßig bewegen, um die Entgiftung voranzutreiben.

7 - Integrieren Sie Apfelessig in Ihren Speiseplan

Apfelessig ist ein wahres Wundermittel in Sachen Entgiftung und Schönheit. Viele Stars aus Hollywood setzen kontinuierlich auf diesen besonderen Essig, um beispielsweise das Idealgewicht zu bekommen und halten zu können. Aber auch auf Haut und Haare hat Apfelessig eine positive Wirkung. In Sachen Entgiftung kommt vor allem die verdauungsfördernde Wirkungsweise des Apfelessigs zum Einsatz. Durch eine gesunde Verdauung stellen Sie sicher, dass Nährstoffe vom Körper richtig verwertet und die Giftstoffe ausgeschieden werden können. Zusätzlich wird Apfelessig im Körper basisch verstoffwechselt und liefert unserem Organismus gleichzeitig basische Mineralien wie Kalium und Magnesium. Somit hat dieser Essig auch eine positive Wirkung auf unseren Säuren-Basen-Haushalt. Damit aber nicht genug. Apfelessig reguliert auch den Blutzuckerspiegel. Das wiederum bedeutet, dass sich auch Heißhungerattacken mit diesem Essig vermeiden lassen.

Apfelessig können Sie wirklich vielseitig in Ihre Ernährung integrieren. Beispielsweise beim Zubereiten von Dressings oder Soßen. Um die Entgiftung in Ihrem Körper zu unterstützen, sollten Sie am Tag ein Glas stilles Wasser mit 2 Teelöffel Apfelessig trinken. Am besten geschieht dies direkt morgens nach dem Aufstehen.

8 - Verringern Sie den Stress

Wie bereits angesprochen, ist Stress ein ganz wichtiger Indikator, wenn es darum geht die Entgiftung in unserem Körper positiv zu beeinflussen. Vor allem chronischer Stress ist in diesem Fall besonders gefährlich für unseren Organismus. Dieser befindet sich dann in einem sogenannten Ausnahmezustand. Während dieses Zustandes werden zahlreiche wichtige Funktionen in unserem Körper negativ beeinträchtigt. So funktioniert beispielsweise unser



Immunsystem nicht mehr richtig und auch das Herz-Kreislaufsystem wird geschwächt. Aber auch die mentale Leistungsfähigkeit leidet unter anhaltenden Stress. Stehen wir kontinuierlich unter chronischem Stress, wird vermehrt das Hormon Cortisol ausgeschüttet. Dieses Hormon hat die negative Eigenschaft, dass unsere Nervenzellen schneller altern und zudem wird auch die Bildung von neuen Nervenzellen verhindert. Zu einer optimalen Entgiftung gehört demnach die Reduktion von Cortisol definitiv dazu. Nicht nur Ihre Gesundheit, sondern auch Ihre Schönheit und mentale Leistungsfähigkeit werden es Ihnen danken.

9 - Schwitzen Sie die Gifte aus

Hitze ist besonders effektiv, um den Körper zu entgiften. Denn auf diese Weise wird der Stoffwechsel angeregt, während zeitgleich das Immunsystem gestärkt wird. Hitze wirkt besonders entgiftend auf die Haut. Sofern es heiß ist, beginnt der Körper zu schwitzen, um den Organismus abzukühlen. Es kommt in diesem Fall zwar zu einem Flüssigkeitsverlust, aber auch Giftstoffe werden über den Schweiß abtransportiert.

Besonders effektiv in diesem Zusammenhang erweist sich das Saunieren. Während des Ganges in die Sauna steigt die Körpertemperatur an, wodurch eine stärkere Durchblutung der Zellen hervorgerufen wird. Und genau diese gesteigerte Durchblutung hilft dem Körper bei der Entgiftung, um die Giftstoffe schneller abtransportieren zu können.

Aber auch in Sachen Schönheit kann sich das Saunieren lohnen. Hitze und Schweiß führen dazu, dass die obersten Hautschichten aufquellen. Auf diese Weise können abgestorbene Hautzellen abtransportiert werden. So ist eine Entgiftung von innen und außen möglich.

10 - Vermeiden Sie Alkohol und Nikotin

In Sachen Schönheit, Gesundheit und vor allem auch Entgiftung sollten Sie Ihrem Körper entgegenkommen und auf Alkohol und Nikotin verzichten. Durch den Genuss belasten Sie Ihren Körper mit zusätzlichen Schadstoffen. Vor allem das Rauchen hat eine fatale Wirkung auf die Haut und lässt diese schneller altern. Auch wenn Alkohol und Nikotin oftmals mit Entspannung verbunden werden, bedeuten sie für den Körper jedoch das komplette Gegenteil.

Durch den Verzicht von Alkohol und Nikotin kann nicht nur die Entgiftung des Körpers optimiert werden, sondern Sie schützen auch Lunge, Herz, Immunsystem und zahlreiche andere Organe in Ihrem Körper vor möglichen Folgeerkrankungen. Denn vor allem die Schadstoffe aus dem Nikotin kann der Körper weder abbauen noch kompensieren. Alkohol hingegen wird zwar vom Körper abgebaut - die Leber muss dafür jedoch einen enormen Aufwand erbringen. Dadurch wird vor allem die Zellstruktur der Leber geschädigt. Dies führt unter anderem dazu, dass der Abbau von Fettsäuren verlangsamt wird. Entsprechend ist es also auch nicht verwunderlich, dass bei langfristigem und regelmäßigem Alkoholkonsum eine stetige Gewichtszunahme zu verzeichnen ist.

11 - Achten Sie auf die richtige Ernährung

Ernährung ist immer ein wichtiges Thema. Aber vor allem in Bezug auf die Entgiftung sollten Sie hier besonders kritisch sein. Alles, was Sie zu sich nehmen, hat auch einen Einfluss auf ihre Gesundheit. Viele Menschen sind sich überhaupt nicht bewusst, dass dem Körper täglich zahlreiche Gifte zugeführt werden. Bequemlichkeit oder Unwissenheit führen dazu, dass der Körper nachhaltig geschädigt wird.

Es gibt jedoch eine Vielzahl von Lebensmitteln, die nicht nur für die Darmgesundheit von entscheidender Bedeutung sind, sondern die auch effektiv Giftstoffe binden können. Dazu gehören vor allem ballaststoffreiche Lebensmittel wie Leinsamen und frische Beeren. Durch die enthaltenen Ballaststoffe können die Giftstoffe im Darm gebunden und besser ausgeschieden werden.

Zusätzlich gibt es auch kleine und unscheinbare Lebensmittel, die mit einer großen



Wirkung gesegnet sind. Erwähnenswert sei in diesem Zusammenhang der Knoblauch, der eine besonders stark entgiftende Wirkung auf den Körper hat. Die antibakteriellen und antibiotischen Eigenschaften des Knoblauchs können den Körper nicht nur vor Krankheiten schützen,

sondern auch Entzündungen verringern und das Immunsystem stärken. In einem gesonderten Kapitel werde ich Ihnen noch ein wenig genauer erklären, wie Sie mithilfe der Ernährung effektiv entgiften können. Jetzt möchte ich Ihnen noch einige Beauty-Superfoods vorstellen, die Ihnen nicht nur eine jugendliche Haut bescheren, sondern Ihre Schönheit in vielerlei Hinsicht positiv unterstützen werden. Sie werden erstaunt sein, wie viele es von diesen Superfoods gibt und wie köstlich diese schmecken.

Kurkuma

Dieses Gewürz enthält das sogenannte Kurkumin, das ein ganz besonderes Antioxidans darstellt. Kurkumin besitzt jedoch nicht nur eine antioxidative Wirkung, um damit freie Radikale neutralisieren zu können, sondern auch die antioxidative Aktivität der körpereigenen Enzyme wird verstärkt. Vor allem für die Haut ist Kurkuma demnach ein echtes Superfood und sollte entsprechend in die Ernährung integriert werden.

Chiasamen

Diese kleinen schwarzen Kügelchen sind vor allem reich an wertvollen Fettsäuren. Insbesondere unsere Haut freut sich über diese hochwertigen Fettsäuren, da die Speicherung von Feuchtigkeit in der Oberfläche optimiert werden kann, während zeitgleich die Haut vor einem möglichen Austrocknen geschützt wird. Das daraus resultierende Feuchtigkeitsdepot sorgt für eine starke Hautbarriere, sodass die Haut insbesondere vor oxidativem Stress geschützt ist.

Kürbiskerne

Starke Haare, Nägel und strahlende Haut benötigen eine intakte Keratin- und Kollagensynthese. Zwar sind diese beiden Stoffe in unserer Haut vertreten, da wir diese aber auch tagtäglich stark beanspruchen, kann es nicht schaden die Produktion ein wenig anzukurbeln. Effektiv eignet sich dafür Zink.

Zink besitzt die Eigenschaft Haare, Haut und Nägel zu kräftigen, während zeitgleich auch noch unser Bindegewebe davon profitiert. Das Spurenelement Zink ist vor allem in Kürbiskernen enthalten. Entsprechend ist es durchaus zu empfehlen, hin und wieder einfach mal ein paar dieser Kerne zu knabbern oder diese in einen Salat oder ein anderes Gericht zu integrieren.

Goji-Beeren

Auch bekannt als Frucht der Langlebigkeit und des Wohlbefindens werden diese Beeren vor allem in der chinesischen Kräuterkunde verwendet. Sie sind reich an Antioxidantien und können vielseitig zu natürlicher Pflege von Haut und Haaren eingesetzt werden. Durch den Verzehr der Beeren versorgen wir den Körper mit wichtigen Nährstoffen wie Mineralien, Vitaminen und Spurenelemente. Aber auch die enthaltenen Pflanzenstoffe sorgen dafür, dass unsere Haut von innen und außen strahlen kann.

Matcha

Matcha gilt als besonderes Schutzschild gegen freie Radikale. Grund dafür ist das enthaltene Katechine, das als natürliche Barriere gegen freie Radikale wirkt. Der zermahlene Grüntee ist reich an weiteren Antioxidantien, sodass der Alterungsprozess der Haut verlangsamt wird, während die Zellgeneration optimiert werden kann.

Amaranth

Amaranth bekämpft nicht nur einen erhöhten Cholesterinspiegel, sondern senkt auch den Blutdruck. Zusätzlich ist dieses Urgetreide reich an Vitamin E, Omega-2 und -6-Fettsäuren. Auf diese Weise kann die Haut dabei unterstützt werden, die Feuchtigkeit zu halten und zusätzlich wird ihr ein gesundes Strahlen verliehen.

Acai-Beeren

Durch die enthaltenen Antioxidantien in den Beeren kann ein regelrechter Schutzschirm über unsere Haut gespannt werden. So werden auch freie Radikale daran gehindert, in die Haut einzudringen und Schaden anzurichten. Zusätzlich versorgen die Beeren unserer Haut mit Feuchtigkeit. So können sich die Anwender über einen frischen und knackigen Teint freuen.

Grünkohl

Auch wenn Sie an Grünkohl vielleicht schlechte Kindheitserinnerungen haben, kann es sich lohnen vor allem in Bezug auf die Schönheit die Meinung zu ändern. Die enthaltenen Wirkstoffe schützen nicht nur vor den freien Radikalen, sondern sorgen auch für ein strahlend und ebenmäßiges Hautbild.

Grüner Tee

Der grüne Tee ist ebenfalls reich an Antioxidantien, wodurch er in den letzten Jahren zu einem echten Faltenkiller mutiert ist. Der Tee verfügt zudem über eine antibakterielle und hautstraffende Wirkung, sodass er in Sachen Schönheit in der täglichen Ernährung auf keinen Fall fehlen sollte.

Mangold

Das Gemüse macht nicht nur lange satt und hilft bei der Entgiftung, sondern Mangold verfügt auch über eine antioxidative und immunstärkende Wirkung.

Paprika

Das Gemüse besitzt eine stoffwechselfördernde Wirkung, wodurch sich das Abnehmen beim regelmäßigen Genuss vereinfachen lässt. Durch das enthaltene Vitamin C kann der Alterungsprozess der Haut verlangsamt werden.

Pak Choi

Die enthaltenen Mineralstoffe, Kalium und Kalzium, kommen vor allem Knochen und Zähnen zugute. Zusätzlich wird durch den Verzehr aber auch die Regulierung der Funktion von Muskel- und Nervenzellen unterstützt. Aufgrund der Vielzahl der enthaltenen Nährstoffe können auch Haare, Nägel und Haut von einem regelmäßigen Genuss des Blattgemüses profitieren.

Gurke

Gurke besitzt eine entzündungshemmende Wirkung, wodurch sich beispielsweise auch Hautrötungen behandeln lassen. Zusätzlich lassen sich durch das Gemüse die Poren verfeinern. Die enthaltenen B-Vitamine sorgen nicht nur für eine adstringierende Wirkung, sondern stärken auch Haut und Haare. Vor allem als Gesichtswasser oder Gesichtsspray kann Gurke sehr erfrischend wirken.



Blumenkohl

Vielleicht etwas unsexy, dafür jedoch reich an Spurenelementen und Vitaminen ist der Blumenkohl. Dieser besitzt nicht nur eine stark entwässernde Wirkung, sondern macht auch lange satt. So lässt sich nicht nur die Haut mit diesem Gemüse straffen, sondern auch eine Gewichtsabnahme unterstützen.

Tomaten

Auch die Tomaten gehören zu den Beauty-Superfoods. Sie können nicht nur den Blutdruck senken und die Sehkraft verbessern, sondern haben auch eine nachhaltig positive Wirkung auf Haut, Haare und Zähne.

12 - Ziehen Sie Öl

Das Ölziehen stammt aus der Ayurveda und ist besonders effektiv, um den Körper zu entgiften. Ergänzend zur Zahn- und Mundpflege können Sie also täglich das Ölziehen anwenden. Dabei sollten Sie wissen, dass unser Körper nicht nur Wasser zum Entgiften benötigt. Viele Giftstoffe können in Wasser nicht aufgelöst werden und verbleiben entsprechend im Organismus. Fettlösliche Gifte können Sie also nur mit dem Ölziehen aus Ihrem Körper ausleiten.

Nehmen Sie dazu einen Esslöffel Kokosöl oder ein anderes hochwertiges Öl in den Mund und spülen Sie damit alle Ecken des Mundes aus. Versuchen Sie das Öl auch durch die Zahnzwischenräume zu pressen.

Das Öl sollte für 10 bis 20 Minuten im Mundraum verbleiben und anschließend ausgespuckt werden. Durch das Öl werden die nicht wasserlöslichen Gifte gebunden und aus dem Körper befördert. Zusätzlich hat das Öl einen positiven Nebeneffekt: Die Zähne werden weißer, da das Öl als natürliches Bleichmittel fungiert.

13 - Legen Sie einmal im Monat eine Trinkkur ein

Mithilfe einer eintägigen Trinkkur können Sie die ausreichende Flüssigkeitszufuhr für Ihren Körper sicherstellen, während Sie zeitgleich die Entgiftung unterstützen. Wenn es in Ihren Zeitplan passt, können Sie eine solche Kur auch mehrmals im Monat durchführen.

Bei der Trinkkur nehmen Sie bis zu 4 Liter Wasser zu sich. Dabei wird der Fokus vor allem auf den Vormittag gelegt. Nachts läuft die Regeneration des Körpers auf Hochtouren, sodass die Konzentration der Stoffwechselgifte am Morgen besonders hoch ist. Aus diesem

Grund braucht der Organismus schnell wieder Flüssigkeit, um die Gifte abtransportieren zu können.

Für den Tag der Trinkkur sollten Sie sich keine belastenden Arbeiten vornehmen. Im Idealfall haben Sie an diesem Tag frei und können sich ganz auf sich und Ihren Körper konzentrieren. Der Ablauf einer solchen Kur ist folgender:

- Morgens direkt nach dem Aufstehen 300 ml lauwarmes Wasser trinken.
- Zum Frühstück trinken Sie 3 bis 4 Tassen grünen Tee.
- Zum Mittag oder Nachmittag trinken Sie jede Stunde 300 ml Wasser.
- Ab 14:00 Uhr können Sie normal trinken - Sie sollten aber darauf achten, dass Sie dennoch regelmäßig Flüssigkeit zu sich nehmen.
- Vor dem Schlafengehen trinken Sie ebenfalls noch einmal ein Glas lauwarmes Wasser.

Sie nehmen an diesem Tag also keine Nahrung zu sich. Verzichten sollten Sie an diesem Tag auch auf Kaffee, Nikotin und Stress. Entsprechend sollten Sie sich für diesen Tag frei nehmen oder für die Trinkkur einen Zeitpunkt wählen, an dem Sie nicht allzu viel um die Ohren haben.

Am nächsten Tag sollten Sie langsam wieder mit dem Aufbau der Nahrung beginnen. Zum Frühstück eignet sich beispielsweise ein Detox-Smoothie. Zum Mittag gibt es eine Detox-Suppe und zum Abend beispielsweise einen Detox-Salat. Drei Rezepte für den Aufbautag nach der Trinkkur habe ich Ihnen nachfolgend zusammengefasst.

Detox-Smoothie zum Aufbau nach der Trinkkur

Zutaten für 2 Gläser:

- 150 g Grünkohl
- 2 Kiwi
- 1 Apfel
- ½ Banane
- ½ Salatgurke
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 250 ml Wasser
- 1 TL Weizengraspulver



Zubereitung:

Gemüse und Obst gründlich waschen und abtrocknen.

Die Stiele sowie die Blätter vom Grünkohl entfernen und den Grünkohl kleinschneiden.

Gurke schälen, der Länge nach halbieren, die Kerne entfernen und die Gurke kleinschneiden.

Apfel schälen, vierteln, entkernen und den Apfel in kleine Stücke schneiden.

Kiwis und Banane schälen und grob zerschneiden.

Grünkohl, die Gurken-, Apfel-, Kiwi- sowie die Bananenstücke in einen Mixer geben und zu einer cremigen Masse pürieren.

Mit Wasser auffüllen und Zitronensaft und Weizengraspulver einrühren. Den Smoothie anschließend trinken.

Detox-Suppe zum Aufbau nach der Trinkkur

Zutaten für 2 Portionen:

- 250 g Brokkoli
- 150 g Wirsing
- 1 Kartoffel
- 1 Möhren
- 1 Pastinaken
- 1 Stangen Staudensellerie
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Zwiebel
- ½ EL Kokosöl
- 0,6 l Gemüsebrühe



Zubereitung:

Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Den Strunk schälen und kleinschneiden.

Wirsing waschen, Strunk und äußere Blätter entfernen – die restlichen Blätter in Streifen schneiden.

Kartoffel schälen und kleinschneiden.

Möhren, Pastinaken und Sellerie putzen, waschen und kleinschneiden.

Knoblauch schälen und fein hacken.

In einem Topf Öl erhitzen und das Gemüse dazugeben – 5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Brühe hinzufügen und 20 Minuten kochen lassen.

Abschließend die Suppe pürieren und servieren.

Detox-Salat zum Aufbau nach der Trinkkur

Zutaten für 2 Portionen:

- ½ Radieschen
- 1 Salatgurke
- 1 Handvoll Rucola
- 1 Handvoll Babyspinat
- 4 EL Cashewkerne
- 125 g Himbeeren
- 4 TL Chiasamen
- 1 Avocado



Für das Dressing:

- 4 EL Himbeeressig
- 40 g Himbeeren
- 50 ml Olivenöl
- 1 TL Honig
- Saft einer Orange
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Das gesamte Gemüse und Obst erst einmal gründlich waschen und abtrocknen.

Den Salat in mundgerechte Stücke zupfen.

Gurke schälen und in Scheiben schneiden.

Radieschen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Avocado schälen, vom Kern befreien und in dünne Streifen schneiden.

Das gesamte Gemüse vermischen.

Für das Dressing die Orange auspressen.

Die anderen Zutaten für das Dressing in ein Gefäß geben und pürieren. Das Dressing für eine Stunde kaltstellen und anschließend durch ein Sieb gießen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Dressing über den Salat geben.

Die Nüsse grob hacken.

Den Salat vor dem Servieren mit Nüssen, Himbeeren und Chiasamen garnieren.

14 – Favorisieren Sie Kräutertees

Nicht nur in Sachen Entgiftung, sondern auch für die Schönheit eignen sich Kräutertees



ganz hervorragend. Vor allem Leber und Nieren werden es Ihnen danken, während sich zeitgleich die Haut revitalisieren kann. Diese wird mit Sauerstoff versorgt und besser durchblutet. So kann auch der Stoffwechsel unterstützt werden und dies wiederum begünstigt eine Gewichtsabnahme. Mit besonders harntreibenden Teesorten kann das Durchspülen des gesamten Organismus unterstützt werden. Zu empfehlen sind in diesem Fall Birkenblätter, Kapuzinerkresse, Goldrute, Giersch und grüner Hafertee.

Versuchen Sie regelmäßig 2 bis 5 Tassen täglich zu trinken, um das Ausscheiden der Giftstoffe aus dem Körper zu unterstützen.

15 – Gönnen Sie sich Fuß- und Basenbäder

Sowohl für die Entgiftung wie auch für die Schönheit ist Entspannung von entscheidender Bedeutung. Versuchen Sie mehrmals die Woche ein Basenbad zu nehmen, damit Sie den Abtransport der schädlichen Stoffwechselprodukte über die Haut unterstützen. Mithilfe von Kristall- oder Badesalz und 80 bis 100 Gramm Natron können Sie sich ein solches Bad ganz einfach selbst herstellen. Mit einer Badedauer von mindestens 30 Minuten können so eine Menge Giftstoffe über die Haut in das Wasser geleitet werden. Zur Unterstützung können Sie während des Badens Ihrer Haut mit einem Waschlappen oder einer weichen Bürste abbürsten. Für ein Basen-Fußbad benötigen Sie nur ein Drittel der Natronmenge.

16 - Gönnen Sie sich Massagen und Körperpeelings

Auch mithilfe von Bürstenmassagen können Sie die Entgiftung optimieren, da der Stoffwechsel der Haut angeregt wird. Eine solche Massage können Sie vor dem Duschen oder einfach auch als Trockenmassage mit einer geeigneten Bürste durchführen. Auf diese Weise wird die Haut stärker durchblutet und alte Hautschüppchen werden abgerubbelt. So wird nicht nur die Funktionsfähigkeit erhöht, sondern Sie können sich auch über ein samtweiches Gefühl freuen. Alternativ zur Bürstenmassage können Sie auch regelmäßig auf ein Körperpeeling setzen.

17 - Verwenden Sie Aktivkohle

Aktivkohle ist nicht nur ein wirkungsvolles Mittel gegen Durchfall, sondern kann auch effektiv den Körper dabei unterstützen Gifte auszuleiten. In Bezug auf die Entgiftung Ihres Körpers sollten Sie die Aktivkohle allerdings nicht länger als eine Woche am Stück einnehmen. Aber auch in Sachen Schönheit hat die Aktivkohle einiges zu bieten. Vor allem Akne oder problematische Haut kann auf diese Weise natürlich und schonend behandelt werden. Die Aktivkohle hat die positive Eigenschaft, Fett an sich zu binden und somit kann vor allem fettige Haut sichtbar verbessert werden.

18 – Schlafen Sie ausreichend

Wenn es um das Entgiften geht, sollten Sie auch den Schlaf nicht vergessen. Grundsätzlich sollten Sie auch im Interesse Ihrer Schönheit darauf achten, dass Sie Ihrem Körper ausreichend Ruhe gönnen. Schlafmangel oder unzureichende Ruhepausen wirken sich nicht nur negativ auf das Hautbild, sondern auch auf verschiedene Schönheitsaspekte aus. Eine Entgiftung im Körper und die damit verbundenen Schönheitsvorteile können nur erzielt werden, wenn der Körper auch ausreichend Zeit zur Regeneration bekommt.

Achten Sie deshalb vor allem auf einen ausgiebigen Schlaf in der Nacht sowie Ruhepausen, die Sie zwischendurch immer wieder im Alltag einlegen. Versuchen Sie in diesen Pausen wirklich vollkommen abzuschalten und beschäftigen Sie sich mit nichts, was Sie belasten oder stressen könnte.

Entgiftung und Nebenwirkungen

Wenn Sie beginnen Ihren Körper zu entgiften, können sich durchaus kleine Nebenwirkungen einstellen. Vor allem wenn Chemikalien, Schwermetalle und angesammelte Gifte aus Zellen und Gewebe schnell herausgespült werden, kann es zu diesen unerwünschten Begleitsymptomen kommen. So sind Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Nachtschweiß, Hitzewallungen, Durchfall, Gelenkschmerzen oder Müdigkeit nicht selten.

Diese Symptome sind ein Zeichen dafür, dass sich Ihr Körper gerade ziemlich schnell von den Giftstoffen befreit. Bedenken Sie, dass diese vorübergehend sind und nachlassen werden, sofern der Körper gesünder und in der Lage ist, Giftstoffe effektiver zu beseitigen. In den meisten Fällen lassen die Symptome nach 2 bis 3 Tagen nach.

Ähnliche Symptome können übrigens auch auftreten, wenn Sie Ihre Ernährung auf entgiftende Weise umstellen. Das sollte Sie nicht weiter beunruhigen. Ich möchte Ihnen gerne noch ein paar Maßnahmen an die Hand geben, die Ihnen helfen können, die auftretenden Symptome zu lindern.

Im Falle von Nebenwirkungen, die in Kombination mit der Entgiftung auftreten, empfehle ich Ihnen:

- Die Trinkmenge zu verdoppeln.
- Den Verzehr einer selbstgekochten Gemüsebrühe, um den Körper mehr gift-neutralisierende Elektrolyte zuzuführen.
- Sich mehr Schlaf und Ruhe zu gönnen.
- Tiefer und bewusster zu atmen.
- Aktivkohle-Nahrungsergänzungen einzunehmen, um die Gifte in Ihrem Körper zu binden.

Im nachfolgenden Kapitel gehe ich nun gezielt auf die spezielle Detox-Beauty-Formel ein, mit der Sie nicht nur effektiv Ihren Körper von Toxinen und anderen Schadstoffen befreien können. Sie werden auch Ihr gesamtes Schönheitspotenzial entfalten.

Detox mit Ernährung

Nach den Grundprinzipien widmen wir uns nun der Ernährung. Sicherlich immer ein heikles Thema, da wir Menschen oftmals bequem sind und auf gewisse Dinge auch einfach nicht verzichten wollen. Es ist jedoch eine Tatsache, dass unsere Ernährung einen entscheidenden Einfluss auf unser gesamtes Leben hat. Getreu dem Motto: **„Du bist, was du isst“** können Sie mit Ihrer Ernährung nicht nur Ihre Gesundheit, sondern auch das Wohlbefinden und selbst die Schönheit positiv beeinflussen.



Eine leichte Ernährungsumstellung kostet vielleicht ein wenig Überwindung, hilft Ihnen aber dennoch dabei, dass Sie Schadstoffe und Toxine besser ausscheiden können, um auf diese Weise Einfluss auf verschiedene Lebensbereiche nehmen zu können. Im Rahmen der Detox-Beauty-Formel geht es primär darum, dass Sie auf drei bestimmte Ernährungskomponenten gänzlich verzichten bzw. den Konsum reduzieren oder durch Alternativen ersetzen. Diese drei Ernährungskomponenten sind:

- Zucker
- Gluten
- Milchprodukte

Warum Zucker so ungesund ist

Dass Zucker nicht sonderlich gesund für den Körper ist, dürfte jedem klar sein. Vor allem der raffinierte weiße Haushaltszucker schadet unserem Körper immens. So ist Zucker nicht nur ein Garant für Gewichtszunahmen, sondern macht auch süchtig und krank. Und selbst die Schönheit leidet unter einem zu hohen Zuckerkonsum.

Zucker hat die fatale Eigenschaft, dass sich durch den Konsum das Hungergefühl nur noch verstärkt. Nehmen wir also Lebensmittel zu uns, die reich an Zucker sind, werden wir dadurch nicht satt, sondern wollen immer mehr Essen. Wir nehmen also mehr Nahrung zu uns als der Körper eigentlich benötigt. Durch den Zucker in unserer Ernährung übersteigen wir kontinuierlich die Kaloriengrenze, die unser Körper eigentlich benötigt. So wird, aufgrund von zuckerreicher Nahrung, das Abnehmen erschwert. Zusätzlich lässt Zucker, nach einer entsprechenden Nahrungsaufnahme mit zuckerreichen Lebensmitteln, den Insulinspiegel extrem schnell ansteigen und nach der Aufnahme genauso schnell wieder fallen. Daraus entwickeln sich die gefürchteten Heißhungerattacken.

Durch den Konsum von Zucker schüttet unser Körper zudem das Glückshormon Dopamin aus. Auf diese Weise bekommen wir kurzfristig gute Laune. Nach dem Konsum verschwindet das Gefühl aber wieder. Um erneut das Wohlbefinden zu steigern, muss der Zuckerkonsum erhöht werden. Entsprechend ist es auch nicht abwegig Zucker als legale Droge zu bezeichnen. Denn mit der Zeit wird es zu einer regelrechten Sucht sich durch den Konsum von Zucker entsprechende Glücksgefühle zu verschaffen.

Obwohl dies nicht schon genug wäre, ist Zucker auch für zahlreiche schwerwiegende Erkrankungen wie Karies oder Diabetes verantwortlich. Aber auch verschiedene Herzkrankheiten lassen sich auf einen übermäßigen Zuckerkonsum zurückführen. Vor allem der, durch den Zuckerkonsum entstehende, hohe Blutzuckerspiegel ist oftmals die Ursache für Entzündungen und Übergewicht.

Sie sollten auch nicht vergessen, dass Zucker zudem auch eine fatale Wirkung auf das Hautbild haben kann. Durch den zu hohen Blutzucker, der sich auf den Konsum zurückführen lässt, wird die Haut zur Produktion von Öl und Entzündungen angeregt. Ein hoher Zuckerkonsum spiegelt sich demnach auch immer in einem schlechten Hautbild wider.

Wenn Sie auf den Konsum von Zucker verzichten, werden sie also nicht nur Ihr eigene Schönheitspotential besser entfalten können, sondern Sie sind auch in der Lage sich vor verschiedenen Krankheiten zu schützen. So führt beispielsweise ein erhöhter Zuckerkonsum zu Depressionen. Dies begründet sich auf dem schwankenden Blutzuckerspiegel. Zucker bringt die Neurotransmitter aus dem Gleichgewicht und sorgt so für die Entstehung von Depressionen oder anderen psychischen Erkrankung. Aber auch das Krebsrisiko kann deutlich durch den Verzicht auf Zucker reduziert werden. Erkrankungen wie Übergewicht, Entzündungen oder auch eine Insulinresistenz führen bei einem anhaltenden hohen Zuckerkonsum zu einem steigenden Krebsrisiko.

Aus diesem Grund sollten Sie sofort damit beginnen den Zucker aus Ihrer Ernährung zu verbannen und diesen, wenn nicht anders möglich, durch Alternativen wie Honig oder Kokosblütenzucker ersetzen.

Darum sollten Sie Gluten meiden

Gluten bzw. Produkte aus Weizenmehl sollten Sie ebenfalls aus Ihrer Ernährung verbannen. Mittlerweile gibt es immer mehr Menschen, die unter einer sogenannten Glutenunverträglichkeit leiden. Für diese Menschen ist der Verzehr von Weizenmehlprodukten mit unangenehmen Magen-Darm-Problemen wie beispielsweise Durchfall oder Krämpfen verbunden.

Zusätzlich zu diesem gesundheitlichen Aspekt werden die meisten Lebensmittel, die aus Weißmehl hergestellt werden, auch als leere Kalorien bezeichnet. Der Körper kann mit diesen Nahrungsmitteln nicht sonderlich viel anfangen, da sie keine großartigen Nährstoffe enthalten. Stattdessen lassen sich diese leeren Kalorien als Speckröllchen an Hüfte und

Bauch wiederfinden. Ein weiterer Nachteil ist, dass Produkte aus Weißmehl nicht lange sättigen. Bereits kurze Zeit nach dem Verzehr werden Sie wieder Hunger haben. Zusätzlich sorgt das Gluten bei den meisten Menschen auch dafür, dass sie sich nach einer Mahlzeit aufgebläht und unwohl fühlen.

Aus diesem Grund sollten Sie versuchen das Gluten gänzlich aus Ihrer Ernährung zu eliminieren bzw. auf Vollkornprodukte umzusteigen, da sich in diesen meist weniger Gluten finden lässt. Alternativ können Sie auch auf glutenfreie Produkte zurückgreifen. Wichtig ist jedoch, dass Sie vor allem Lebensmittel aus Weißmehl ab sofort aus Ihrem Speiseplan streichen.

Milchprodukte und die damit verbundenen Gefahren

Nicht nur im Falle einer Laktoseintoleranz, sondern auch grundsätzlich sollten Sie den



Konsum von Milchprodukten einschränken. Wie auch alle anderen tierische Produkte sind auch Milchprodukte reich an gesättigten, tierischen Fettsäuren. Diese wiederum begünstigen die Entstehung von verschiedenen Erkrankungen – zumindest,

wenn diese Fettsäuren regelmäßig und in Massen konsumiert werden.

Zusätzlich lässt sich in der Milch der klebrige Eiweißstoff Casein finden. Dieser macht ca. 80 Prozent des Milcheiweißes aus. Schon lange ist bekannt, dass Casein nicht sonderlich gut für die Gesundheit ist. So können nicht nur Allergien, sondern auch lebensbedrohliche Reaktionen ausgelöst werden. Die auftretenden Beschwerden, die durch Casein verursacht werden, sollten jedoch nicht mit einer Laktoseintoleranz verwechselt werden. Denn in diesem Fall leiden die Betroffenen unter einer Unverträglichkeit gegenüber dem enthaltenen Milchzucker.

Der menschliche Körper kann Casein beispielsweise nur sehr langsam verdauen. Darüber hinaus steht Casein in Verdacht krebserregend zu sein und ein suchterregendes Potenzial zu besitzen. Grund dafür sind gewisse Bestandteile des Caseins, die als Casomorphine bezeichnet werden. Diese docken im Gehirn direkt an die Opioidrezeptoren an und verändern das Gefühlsleben.

In der Alternativmedizin wird die Milch zudem auch für zahlreiche Allergien verantwortlich gemacht. So lässt sich die Entstehung von Heuschnupfen, Asthma oder auch Neurodermitis oftmals auf einen hohen Milchkonsum zurückführen.

Sehr häufig wird jedoch argumentiert, dass Milch und die damit verbundenen Produkte vom Körper, aufgrund des enthaltenen Kalziums, benötigt werden. Es stimmt natürlich, dass sich in Milch viel Kalzium finden lässt – es gibt aber weitaus bessere Kalziumquellen. So beispielsweise Sesamsaat. Mit 1.160 mg / 100 g lässt sich zehn Mal mehr Kalzium finden als in der Milch. Aber auch grünblättrige Gemüsesorten wie Grünkohl, Feldsalat, Spinat, Kresse oder Petersilie sind hervorragende Lieferanten für Kalzium. Das Gleiche gilt übrigens auch für Hülsenfrüchte, Tofu, Nüsse, Saaten oder getrocknete Aprikosen und Feigen.

Ein weiterer wichtiger Punkt, weshalb Sie Ihren Milchkonsum einstellen bzw. reduzieren sollten, ist die Tatsache, dass sich in Milch viele Umweltgifte wie Unkrautvernichtungsmittel, Insektenschutzmittel, Pilzvernichter, Hormone und Medikamentenrückstände finden lassen. Entsprechend kann die Milch auch genetisch veränderte Bestandteile enthalten. Begünstigt wird dies zusätzlich durch das Futter, das die Kühe erhalten. So verfüttern die meisten Milchproduzenten sogenanntes Kraftfutter an ihre Tiere. In diesem lassen sich nachweislich genetisch veränderte Substanzen finden. Und natürlich gehen diese Substanzen dann auf die Milch über.

Um dennoch den täglichen Bedarf an Protein zu decken, eignen sich, wie bereits erwähnt, beispielsweise laktosefreie Produkte sowie auch pflanzliche Proteinquellen. Wenn Sie nicht gänzlich auf Milchprodukte verzichten wollen, sollten Sie den Verzehr zumindest drastisch einschränken.

Neben diesen drei genannten Ernährungskomponenten gibt es noch weitere wichtige Punkte, auf die Sie im Rahmen der Detox-Beauty-Formel achten sollten:

- Versuchen Sie bei Obst vorwiegend Beeren zu sich zu nehmen, da diese einen nicht so hohen Zuckergehalt aufweisen.
- Mehrmals die Woche sollten Sie Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen und Erbsen in den Speiseplan integrieren.
- Das gleiche gilt für Nüsse, Samen und Öle wie beispielsweise Leinsamenöl oder Walnussöl.
- Salz sollten Sie nur in Maßen verwenden und versuchen Sie vorwiegend auf Meer- und Kräutersalz zurückzugreifen.

Natürlich wird sich Ihre Ernährung durch die spezielle Detox-Beauty-Formel verändern. Fastfood und Co. werden also nun nicht mehr auf dem Teller landen. Setzen Sie stattdessen auf Tomaten, Karotten, Mangos oder Aprikosen, um beispielsweise freie Radikale abzufangen und Zellschäden zu vermeiden.

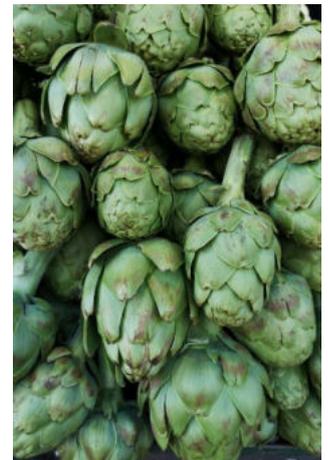
Um Ihren Körper ausreichend mit Vitamin C zu versorgen, sollten Sie auf Zitrusfrüchte, Paprika und Brokkoli zurückgreifen. Für eine optimale Entgiftung und somit auch, um das eigene Schönheitspotential zu entfalten, sollten Sie vor allem viele Polyphenole zu sich nehmen. Diese sind in Beeren oder auch im bereits angesprochenen grünen Tee enthalten. Wenn Sie die Entgiftungsvorgänge im Körper unterstützen wollen, müssen Sie für einen flüssigen Enzymaufschluss sorgen. Dieser wiederum reguliert nicht nur den Fettstoffwechsel, sondern nimmt auch Einfluss auf die Leberfunktion. Unterstützen können Sie dies beispielsweise durch Nüsse oder grünes Gemüse.

Detox-Lebensmittel für den Alltag

Nachfolgend finden Sie nun Detox-Lebensmittel, die Ihren Körper dank der enthaltenen Phytonährstoffe von innen heraus reinigen, um Ihr Gewicht natürlich zu reduzieren und Ihre Haut zu straffen. Diese Lebensmittel finden Sie in jedem handelsüblichen Supermarkt - sie sind einfach zuzubereiten und verbessern bei regelmäßiger Einnahme die Gesundheit Ihrer Haut, Ihrer Haare und aller wichtigen Organe.

Artischocken

Artischocken werden im Bereich der Lebensmittel gerne mal vergessen. Sie regen jedoch die Produktion der Gallenflüssigkeit an und unterstützen entsprechend die Leber in ihrer Tätigkeit. Der Abtransport der Schlackenstoffe wird gefördert, während zeitgleich die körpereigene Basenproduktion angeregt wird. Entsprechend eignen sich Artischocken ganz hervorragend als Detox-Lebensmittel.



Äpfel

Äpfel sind nicht nur optimal für das Immunsystem, sondern unterstützen auch Nerven und Herz. Dieses Obst ist zudem ein regelrechter Schadstoffkiller und verfügt über 300 verschiedene Biostoffe. Auch in Sachen Schönheit haben Äpfel einiges zu bieten. Aufgrund der antioxidativen Wirkung gelten sie als natürliches Elixier der Schönheit und regen die Verjüngung des Körpers an. Zeitgleich sorgen Äpfel dafür, dass das Körpergewebe fest und elastisch bleibt.

Mandeln

Reich an Kalzium, Magnesium und Vitamin E bieten Mandeln nicht nur einen sicheren Schutz vor Krebs. Aufgrund der enthaltenen Fette können Mandeln auch vielseitig Einfluss auf die Schönheit nehmen – vor allem auf die Haargesundheit.

Avocado

Diese Frucht fördert nicht nur die Lebergesundheit, sondern ist auch reich an Glutathion. So wird vor allem der toxische Säureüberschuss reduziert. Bereits seit längerer Zeit ist die Avocado ein regelrechtes Superfood, das vor allem auch auf die Schönheit eine enorme Wirkung hat. So wird vor allem die Haut mit einer Extraportion Feuchtigkeit versorgt, während die entzündungshemmende Wirkung der Avocado die Schutzschicht der Haut stärkt.

Spargel

Spargel gilt als harntreibend und unterstützt auf diese Weise die Nieren und Leber. Die Entgiftungsaktivitäten werden so optimiert, während zeitgleich Heilungsprozesse innerhalb des Körpers gefördert werden. Die enthaltene Aminosäure Asparagin begünstigt die Produktion des Glückshormons Serotonin. Und auch das Abnehmen wird durch Spargel unterstützt, da der Stoffwechsel effektiv angeregt wird und Fettreserven auf diese Weise schneller verschwinden können. Das enthaltene Spurenelement Chrom im Spargel hat zudem einen positiven Einfluss auf den Insulinspiegel, sodass auch Hungergefühle reduziert werden können.

Basilikum

Reich an Antioxidantien und mit einer antibakteriellen Wirkung versehen, eignet sich Basilikum hervorragend zum Entgiften. Zusätzlich verbessert das grüne Kraut die Haut und beugt zudem auch Haarausfall vor.

Beeren

Beeren sind nicht nur lecker, sondern sie schützen auch vor DNA-Schäden. Selbst chronische Entzündungen und Gewebeschäden können durch den täglichen Verzehr von den verschiedensten Beeren verringert werden. Sie haben zudem eine entgiftende und antivirale Wirkung. Zeitgleich sind Beeren eine hervorragende Möglichkeit, um den Körper etwas Süßes anzubieten. Auf diese Weise lässt sich beispielsweise Heißhunger deutlich reduzieren. Beeren sind reich an Polyphenole und Anthocyane. Je dunkler die Beeren, desto besser ist die Wirkung für Körper und Schönheit. Durch die enthaltenen Fruchtsäuren lassen sich unter anderem auch die oberen, abgestorbenen Schüppchen der Haut leichter lösen.

Brokkoli

Durch den Verzehr von Brokkoli kann der Körper von überschüssigem Wasser befreit werden. Zusätzlich wird die Fettverbrennung aktiviert, während zeitgleich das Bindegewebe gestrafft wird. Die enthaltenen Inhaltsstoffe sorgen zudem dafür, dass sich das Hautbild verbessert und die Haare glänzend werden. Aber auch unser Immunsystem profitiert von dem Genuss, da sich in dem Gemüse zahlreiche wichtige Pflanzenstoffe, wie Kämpferol, Carotinoide und Indole finden lassen. Eine ähnliche Wirkung wie Brokkoli haben übrigens auch Wirsing und Spinat auf den Körper.

Koriander

Auch bekannt als chinesische Petersilie liefert das Küchenkraut dem Körper eine Menge an Antioxidantien. Durch das Integrieren von Koriander in der Ernährung können Schwermetalle leichter ausgeleitet und aus dem Gewebe ausgeschwemmt werden. Die im Koriander enthaltene antibakterielle Substanz Dodecenal ist mit einem Antibiotikum gleichzusetzen, sodass Koriander beispielsweise auch Salmonellen abtötet. Koriander unterstützt zudem die Reinigung der Poren und hilft auf diese Weise Unreinheiten und Pickel zu vermeiden. Das überschüssige Öl kann aus der Haut entfernt werden und

zusätzlich unterstützt Koriander durch die entzündungshemmende Eigenschaften auch unter anderem eine Behandlung von Akne.

Zimt

Zimt als Gewürz senkt sowohl die Blutzuckerwerte im Cholesterinspiegel und regt zudem den Stoffwechsel an. Zeitgleich wird ein Verklumpen der Blutzellen durch das Gewürz verhindert. Mithilfe von Zimt lässt sich zudem das Immunsystem stärken und mögliche Hilfspilze lassen sich durch die Zugabe des Gewürzes in der Ernährung bekämpfen.

Löwenzahn

Löwenzahn hilft effektiv Abfallstoffe und Giftstoffe aus der Blutbahn zu leiten. Zusätzlich



kann Löwenzahn auch genutzt werden, um die Leber zu unterstützen. Aufgrund der enthaltenen Pflanzeninhaltsstoffe unterstützt er auch den Verdauungstrakt. Löwenzahn werden zudem eine blutbildende, blutreinigende, harntreibende und tonisierende Wirkung

nachgesagt. Entsprechend handelt es sich hierbei um ein Lebensmittel, mit dem Sie nicht nur effektiv Ihre Gesundheit, sondern auch Ihre Schönheit unterstützen können.

Zwiebel

Die enthaltenen Antioxidantien unterstützen den Körper und dienen auch der Krebsprävention. Aber auch Diabetes lässt sich durch den Verzehr von Zwiebeln vorbeugen. Zusätzlich wird dem Gemüse eine blutverdünnende und entzündungshemmende Wirkung nachgesagt. Und auch, wenn es kaum zu glauben ist, haben Zwiebeln auch eine Wirkung auf die Schönheit. So kann beispielsweise das Haarwachstum gefördert werden, während zeitgleich die Haut von Unreinheiten befreit wird.

Weizengras

Eine optimale Entgiftung des Körpers wird durch Weizengras ermöglicht. Denn dieses ist reich an Chlorophyll, das dem Körper eine Menge Giftstoffe entzieht. Auf diese Weise lassen sich vor allem auch rein natürliche Schwermetalle ausleiten. Die enthaltenen Vitalstoffe unterstützen zudem nicht nur das Abnehmen, sondern verbessern auch das Hautbild.

Kartoffeln

Vor allem der Darm wird sich über den regelmäßigen Verzehr von Kartoffeln freuen. Denn die Inhaltsstoffe der Knollen sorgen nicht nur für eine optimale Darmbewegung, sondern die guten Bakterien im Verdauungstrakt werden auch nachhaltig genährt, sodass sich eine gesunde Darmflora einstellen kann. Selbst eine hautfreundliche Wirkung wird den Inhaltsstoffen der Kartoffel nachgesagt. Die wertvollen Mineralien und Vitamine eignen sich beispielsweise, um Schwellungen der Augen zu lindern.

Fenchel

Fenchel ist reich an Ballaststoffen und kann unter anderem auch Darmkrebs verhindern. Zusätzlich werden Fett- und Giftstoffe in Darm gebunden, sodass sich der Verzehr entgiftend auf den gesamten Organismus auswirkt. Außerdem ist Fenchel eine hervorragende Quelle für Folsäure. In der Hautpflege zeichnet sich Fenchel durch eine entzündungshemmende, regenerierende und hautstraffende Wirkung aus. Er fördert zusätzlich das Abheilen von Ödemen und beschert müder und gestresster Haut einen neuen strahlenden Teint.

Leinsamen

Auch Leinsamen sind ein echtes Detox-Wunder. Sie sind reich an Kalium, Phosphor, Magnesium, Zink, Eisen, Kalzium und den Vitaminen A, B, C, D und E. Durch die enthaltenen essentiellen Fettsäuren sowie auch den hohen Omega-3-Gehalt können Leinsamen den Blutspiegel optimieren und vor Verkalkungen der Gefäßwände schützen.

Die Samen besitzen nicht nur eine entzündungshemmende Wirkung, sondern helfen auch bei Verdauungsbeschwerden und unterstützen die Gehirnfunktion. In Sachen Schönheit werden Leinsamen vor allem als effektives Mittel gegen Cellulite oder als natürliches Anti-Aging-Mittel verwendet, da sie freie Radikale eliminieren und einer frühzeitigen Hautalterung vorbeugen.

Knoblauch

Knoblauch zeichnet sich durch eine schwefelhaltige Zusammensetzung aus, wodurch Stoffwechselsäuren aus dem Körper gespült werden können. Knoblauch besitzt zudem kraftvolle Nährstoffe wie Seelen und Allicin, wodurch das Gewürz vor allem zahlreiche Entgiftungsprozesse unterstützen kann. Durch Knoblauch kann zudem auch die Leber effektiv unterstützt werden und mögliche Säureschäden an dieser lassen sich durch den regelmäßigen Verzehr vorbeugen. Das im Knoblauch enthaltene Allicin besitzt eine antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung. Somit kann Knoblauch vor allem bei unreiner Haut effektiv eingesetzt werden.

Ingwer

Ingwer hat auf den Körper eine enorme entgiftende Wirkung, während zeitgleich das gesamte Verdauungssystem unterstützt wird. Die Knolle besitzt zudem eine immunstimulierende und antibiotische Wirkung, die mit Schmerztabletten gleichzusetzen ist. Die antioxidative Wirkung von Ingwer kommt aber nicht nur unserer Gesundheit zugute, sondern auch der Schönheit. So lassen sich beispielsweise entzündete Hautunreinheiten mit der Knolle behandeln.

Grapefruit

Die Frucht gilt als effektiver Leberreiniger, was auf die Antioxidantien und das Vitamin C zurückzuführen ist, die in der Grapefruit enthalten sind. Die Frucht kann überschüssige Säuren puffern und bietet eine Flavonoid-Verbindung, die die Säuren aus der Leber aufnimmt. Auf diese Weise kann die Einlagerung von Fettgewebe verhindert werden. Das enthaltene Kalzium der Grapefruit lässt sich vor allem für starke Knochen und Zähne nutzen. Zusätzlich regt die Frucht die Kollagenbildung an, während die Haut mit Nährstoffen und Vitaminen versorgt wird. Bei der äußerlichen Anwendung lassen sich selbst Pigmentflecken mit der Grapefruit aufhellen.

Zitronengras

Mithilfe von Zitronengras können Nieren, Leber und Blase in den Reinigungsprozessen unterstützt werden, während der Verdauungstrakt wieder in Gleichklang gebracht wird. Zusätzlich kann das Zitronengras den Anteil am schlechten Cholesterin im Körper reduzieren. Die antibakterielle Wirkung hilft dabei, mögliche Eindringlinge im Körper zu eliminieren.

Zitronen

Zitronen sind reich an Vitamin C und können auf diese Weise schädliche Gifte und freie Radikale beseitigen. Zusätzlich verfügt die Frucht über eine blutreinigende Wirkung, wodurch auch der pH-Wert des Körpers ausgeglichen werden kann. In der gesamten kleinen Frucht finden sich mehr als 20 Anti-Krebs-Verbindungen. Zitronen verfügen über eine desinfizierende und entzündungshemmende Wirkung. Entsprechend lässt sich die Frucht auch hervorragend nutzen, um das eigene Schönheitspotential zu entfalten.



Olivenöl

Olivenöl kann nicht nur für eine gesunde und ausgewogene Ernährung genutzt werden, sondern beispielsweise auch für die Mundhygiene. So eignet sich neben Kokosöl unter anderem auch das Olivenöl zum Ölziehen. Aber auch die entgiftende und harmonisierende Wirkung des Öls kommt dem gesamten Körper zugute. In Bezug auf die Schönheit besitzt das Olivenöl eine hautberuhigende, antibakterielle und antioxidative Wirkung. Das enthaltene Vitamin E unterstützt unter anderem die Zellerneuerung und macht die Haut elastischer und glatter. Zusätzlich lassen sich auf diese Weise die ersten Anzeichen der Hautalterung bekämpfen.

Petersilie

Das Küchenkraut ist voll mit Vitamin A, C und K. Aber auch Beta Carotin lässt sich in der Petersilie finden, wodurch die Blase effektiv geschützt wird. Petersilie besitzt zahlreiche gesundheitsfördernde Wirkungen und gehört zu den entgiftungsfördernden Kräutern. In Sachen Schönheit wird die Vitaminbombe auch gerne als Powerkraut bezeichnet. So kann sie nicht nur bei unreiner Haut verwendet werden, sondern verbessert auch die Wundheilung. Selbst Alters- oder Pigmentflecken lassen sich mit Petersilie behandeln.

Ananas

In der Ananas findet sich das Verdauungsenzym Bromelain. Mit diesem kann nicht nur die Verdauung verbessert werden, sondern auch das Tumorwachstum wird gehemmt. Das Gleiche gilt für Entzündungen. Aufgrund der zahlreich enthaltenen Ballaststoffe kann die Ananas hervorragend auch zur Darmreinigung verwendet werden. Verdauungsprozesse werden auf diese Weise angeregt und die steckengebliebenen Schlackenstoffe im Darmkanal werden entfernt. In puncto Schönheit kann die Ananas beispielsweise für gesundes und glänzendes Haar verwendet werden. Aber auch Sonnen- und Altersflecken lassen sich mit der Frucht behandeln. In Kombination mit den anderen Inhaltsstoffen der Ananas glättet die Fruchtsäure die Haut und löst die abgestorbenen Hautzellen.

Kresse

In der Kresse lassen sich Gerb- und Bitterstoffe, Spurenelemente und Mineralstoffe sowie auch Vitamine finden. All diese Faktoren spielen vor allem bei einer effektiven Entgiftung eine entscheidende Rolle. Zusätzlich wird durch die Kresse die Funktionsfähigkeit der Ausscheidungsorgane unterstützt. So können Sie durch die Zugabe in der Ernährung beispielsweise Niere, Blase, Galle und Leber optimieren. Kresse regt zudem den Stoffwechsel an und senkt das Blutkrebsrisiko. In Sachen Schönheit kann die Heilpflanze unter anderem Alters- und Pigmentflecken sowie auch Sommersprossen bleichen, während das Hautbild verfeinert werden kann. Der regelmäßige Verzehr von Kresse kann sogar die Faltenbildung mindern.

Rote Bete

Mit der roten Bete bringen Sie nicht nur ein wenig Farbe in den Speiseplan, sondern unterstützen den Körper auch effektiv beim Entgiften. Zusätzlich bietet dieses Gemüse vielseitige Zubereitungsmöglichkeiten. Sie ist reich an Folsäure und hat zudem einen hohen Gehalt an Kalium und Eisen. Durch diese Kombination wird die Gesundheit nachhaltig unterstützt, während zeitgleich der Stoffwechsel so richtig angekurbelt wird. Zusätzlich stärkt rote Bete unser Immunsystem und eignet sich ganz besonders gut, um die Giftstoffe über den Darm ausscheiden zu können. Als kleines Highlight gilt die rote Bete auch als Faltenkiller. Das liegt zum einen an dem hohen Anteil an Folsäure, aber auch an den Antioxidantien, die sich in dem Gemüse finden lassen. Mithilfe von Vitamin A und Beta Carotin, zwei weiteren Nährstoffen der roten Bete, lässt sich zudem die Haut verjüngen.

Sellerie

Sellerie hat einen hohen Kaliumgehalt und zusätzlich antioxidative Vitamine, die den Körper effektiv entwässern und vor möglichen Entzündungen schützen. Kalium besitzt zudem eine harntreibende Wirkung, wodurch sich die Giftstoffe und Toxine leichter aus dem Körper leiten lassen. Das enthaltene Vitamin C und Beta Carotin wirken zudem entzündungshemmend auf den Körper. Aufgrund der Inhaltsstoffe lässt sich bei einem regelmäßigen Verzehr ein zellschützender und regenerierender Effekt erzielen. Die Poren werden reiner und feiner, während sich die Konturen deutlich straffen.

Pastinake

Auch in der Pastinake lässt sich eine Menge an Folsäure finden. Aber auch der hohe Vitamin E-Gehalt sowie das Kalium sollten nicht unterschätzt werden. Vor allem für unser zentrales Nervensystem ist der Verzehr von Pastinaken förderlich. Auf diese Weise kann die Weiterleitung von wichtigen Nerven- und Muskelimpulsen unterstützt werden. Vor allem auch der Darm wird von dem regelmäßigen Integrieren der Pastinake in den Ernährungsplan profitieren. Denn die gesunde Darmflora kann so optimal unterstützt werden, da die Inhaltsstoffe der Pastinake vor allem die Darmbewegung optimieren. Auch in Sachen Schönheit kann mit dem Wurzelgemüse einiges getan werden. Vor allem auf das Hautbild hat die Pastinake eine nachhaltige Wirkung und sollte entsprechend in regelmäßigen Abständen verzehrt werden.

Ernährung nach der Detox-Beauty-Formel

- Trinken Sie jeden Morgen ein Glas mit Apfelessig
 - Integrieren Sie Super- und Detox-Foods in Ihre tägliche Ernährung
 - Verzehren Sie vor allem Lebensmittel mit einem hohem Chlorophyllanteil wie Nüsse, Salat, Hülsenfrüchte und trinken Sie grünen Tee
 - Trinken Sie vorwiegend Wasser, Kräutertees oder Smoothies – am Tag mindestens 2 bis 3 Liter
 - Verwenden Sie Salz in Maßen und nutzen Sie vorzugsweise Meer- und Kräutersalz
 - Reduzieren Sie Ihren Fleischkonsum sowie den Verzehr von tierischen Proteinen
 - Nehmen Sie täglich drei vollwertige Mahlzeiten zu sich und integrieren Sie mehrmals die Woche Hülsenfrüchte in den Speiseplan
-
- Verzichten Sie komplett auf Zucker, setzen Sie, wenn nötig auf Zuckeralternativen wie Kokosblütenzucker und Honig
 - Verzichten Sie auf den Verzehr von Weißmehlprodukten und meiden Sie gänzlich Gluten – essen Sie stattdessen Vollkorn- oder glutenfreie Produkte
 - Reduzieren bzw. vermeiden Sie den Genuss von Milchprodukten, vor allem wenn diese aus Kuhmilch hergestellt sind
 - Verzichten Sie auf industriell hergestellte Lebensmittel, Tiefkühlprodukte (ausgenommen Obst und Gemüse), Fastfood, frittierte Lebensmittel, Süßigkeiten
 - Verzichten Sie auf Alkohol

Ernährungsplan der Detox-Beauty-Formel

Damit Ihnen die Entgiftung ein wenig leichter fällt, finden Sie nachfolgend einen 7-Tage-Mahlzeitenplan. Diesen können Sie während der ersten Woche der Detox-Beauty-Formel anwenden. Anschließend wird es Ihnen sicherlich leichter fallen, sowohl Super- wie auch Detox-Foods in Ihre Ernährung zu integrieren.

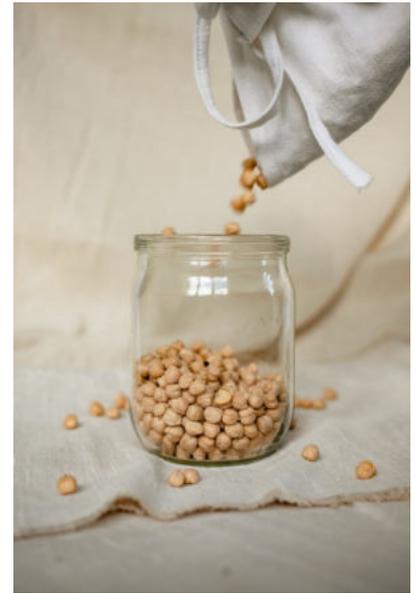
	<i>Frühstück</i>	<i>Mittag</i>	<i>Abendessen</i>
<i>Tag 1</i>	Superfood-Smoothie	Kürbissuppe mit Orangen und Pistazien	Zweierlei Bohnentopf
<i>Tag 2</i>	Quinoa mit Sommerfrüchten	Mangold-Dinkel-Wok	Asiatische Gemüse-Nudelpfanne
<i>Tag 3</i>	Löwenzahn-Smoothie	Gebratene Sprossen	Tomaten-Bohnen-Eintopf
<i>Tag 4</i>	Paprika-Gazpacho	Brotsalat	Tomaten-Pasta
<i>Tag 5</i>	Power-Shake	Gurken-Fisch-Pfanne	Fried-Reis mit Ei
<i>Tag 6</i>	Pak-Choi-Smoothie	Dinkel-Spinat-Salat	Fischcurry
<i>Tag 7</i>	Smoothie-Bowl	Blumenkohlcurry mit Tofu	Limburger mit Salat

Die Rezepte für all diese Gerichte finden Sie in dem Buch „101 Superfood-Rezepte“. Und sollten Sie dennoch zwischendurch einen kleinen Hunger haben oder sich einfach nach einer Extra-Portion Detox sehnen, habe ich nachfolgend noch die passenden Snacks für Sie.

Detox-Kichererbsen

Zutaten für 1 Portion:

- 400 Gramm Kichererbsen
- 1 TL Sumach
- 2 TL Zatar
- 3 EL Olivenöl
- ½ TL Meersalz



Zubereitung:

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

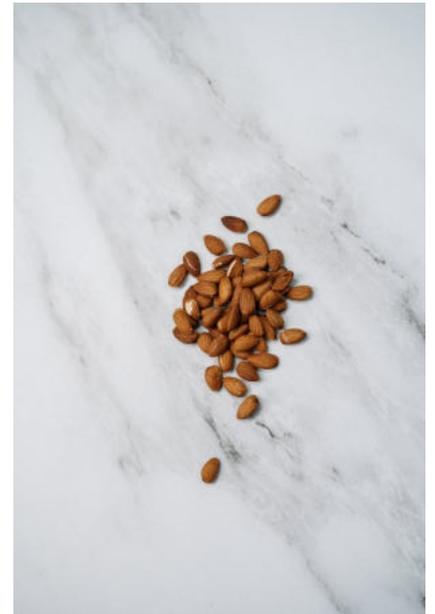
Kichererbsen abtrocknen und anschließend gleichmäßig auf dem Backblech verteilen. 2 EL Olivenöl darüber träufeln und die Erbsen 20 bis 30 Minuten im Backofen trocknen. Das Backpapier immer wieder mal leicht schütteln, damit alle Erbsen gleichmäßig geröstet werden.

Die Gewürze mit dem restlichen Öl verrühren und unter die fertigen Erbsen mischen.

Detox-Mandeln

Zutaten für 1 Portion:

- 4 Knoblauchzehen
- 3 EL Kokosnuss-Nektar
- ½ TL Meersalz
- 1 Tasse ungeschälte Mandeln



Zubereitung:

Backofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Knoblauch schälen, fein hacken und mit dem Nektar und Salz vermischen.

Die Mandeln dazugeben und alles gut vermengen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Mandeln darauf verteilen. Anschließend im Ofen für 20 Minuten rösten.

Detox-Chips

Zutaten für 2 Portionen:

- 450 g Knollensellerie
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Meersalz
- ¼ Teelöffel Paprikapulver



Zubereitung:

Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Olivenöl mit dem Paprikapulver vermischen.

Sellerie waschen und anschließend in hauchdünne Scheiben schneiden.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Sellerie darauf verteilen. Anschließend die Marinade darüber träufeln.

Für 20 Minuten die Chips im Ofen rösten, dann wenden und weitere 10 Minuten rösten.

Alternativ können Sie für dieses Rezept auch Grünkohl, rote Beete oder Pastinake wählen.

Detox-Smoothie

Zutaten für 1 Glas:

- 1 Handvoll Blattspinat oder grüner Blattsalat
- ¼ Salatgurke
- ½ Birne
- ½ Banane
- 1 Msp. Zimt
- 150 ml Wasser



Zubereitung:

Obst und Gemüse waschen und abtrocknen.

Anschließend alle Zutaten in einen Mixer geben und für 1 Minute durchmischen.

Den Smoothie anschließend in ein Glas füllen und trinken.

Detox-Wasser

Zutaten für 1,5 l:

- 1 ½ l Wasser
- ½ Gurke
- 6 Erdbeeren
- 5 Minzblätter
- 2 Limetten

Zubereitung:

Obst und Gemüse waschen.



Erdbeeren, Gurke und Limette in Scheiben schneiden. Diese anschließend zusammen mit den Minzblättern in einen Krug oder eine Karaffe geben und mit dem Wasser auffüllen. Das Wasser für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Durch das Trinken des Wassers regen Sie nicht nur die Entgiftung an, sondern sorgen auch dafür, dass Sie Ihren Körper mit ausreichend Flüssigkeit versorgen. Natürlich können Sie das Wasser auch mit anderen Detox-Lebensmitteln anreichern.

Zum Erstellen Ihres eigenen Detox-Ernährungsplans können Sie auch die folgende Ampel nutzen. **Rot** steht für alle Lebensmittel, auf die Sie vollkommen **verzichten** sollten. Alle Nahrungsmittel in **Gelb** sollten Sie nur in **geringen Maßen** zu sich nehmen. Und alles, was **Grün** ist, sind basische Lebensmittel, von denen Sie **so viel** essen können, wie Sie wollen.

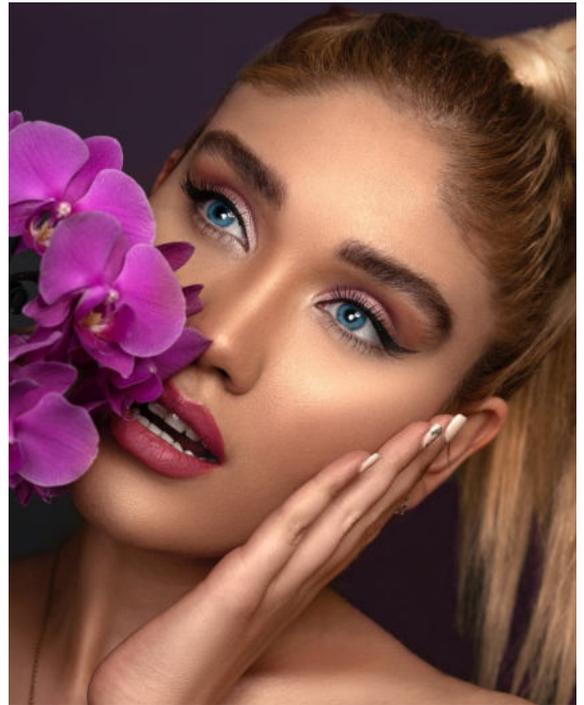
Fleisch, Geflügel Wurstwaren
Fisch und Meeresfrüchte
Eier, Milch und Milchprodukte (Käse, Joghurt,
Quark)
Kaffee, schwarzer Tee.
Zucker und Süßigkeiten wie Schokolade,
Gummibärchen oder Kekse.
Alkohol

Sojaprodukte (wie Tofu oder Sojamilch)
Vollkornnudeln und Vollkornbrot

Obst (Äpfel, Birnen, Orangen, Bananen)
Gemüse (Kartoffeln, Möhren, Spinat, Gurke)
Sprossen und Salat
Mandeln und Trockenfrüchte (Aprikosen, Pflaumen,
Cranberrys oder Datteln)

Detox und das eigene Schönheitspotenzial

Auch in Sachen Schönheit sollten Sie sich von einigen Dingen befreien, damit Sie Ihren Körper nicht zusätzlich mit Schadstoffen belasten. Denn in zahlreichen Produkten, die wir beispielsweise für die Pflege oder Kosmetik benutzen, lassen sich Schadstoffe finden, die unserer Gesundheit und unserem Körper alles andere als guttun. Dabei können die Schadstoffe von dem Produkt selbst oder der Verpackung ausgehen. Beim Kauf von Produkten sollten Sie entsprechend auf enthaltene Hormone und Weichmacher achten.



Besser ist es natürlich Sie verwenden für die tägliche Pflege selbstgemachte Produkte. Das spart nicht nur Geld, sondern Sie tun auch Ihrer Gesundheit und vor allem der Schönheit etwas Gutes. Wenn Sie auf selbstgemachte Pflegeprodukte setzen, verzichten Sie darauf Ihren Körper und Ihre Haut mit einem regelrechten Chemikalien-Cocktail zu belasten.

Kurkuma-Gesichtsmaske

Zutaten für 1 Maske:

- 1 TL Kurkuma Pulver
- ¼ TL Kokosöl
- 1 TL Kichererbsenmehl
- 1 TL lauwarmes Wasser



Anwendung:

Mischen Sie das Kichererbsenmehl mit dem Kurkuma und verrühren Sie das Gemisch anschließend mit dem Wasser.

Nun bringen Sie das Kokosöl zum Schmelzen und geben es zu dem Gemisch dazu. Alle Zutaten ordentlich vermengen, sodass eine sämige Creme entsteht. Warten Sie 2 Minuten und massieren Sie die Maske mit den Fingern und kreisenden Bewegungen auf das zuvor gereinigte Gesicht ein.

Lassen Sie die Maske 15 Minuten einziehen und spülen Sie diese dann mit lauwarmem Wasser ab.

Kurkuma bzw. das enthaltene Kurkumin ist reich an Antioxidantien. So wird die Knolle zu einem effektiven Anti-Aging-Helfer. Hautunreinheiten werden auf diese Weise effektiv beseitigt, während sich das Hautbild verfeinert und die Haut einen einheitlichen Teint bekommt. Mithilfe dieser Maske lässt sich eine tiefgehende Reinigung der Gesichtshaut erzielen. Denn auch das enthaltene Kichererbsenmehl wirkt positiv auf die Haut – vor allem durch den sanften Peelingeffekt. So lassen sich mit der Maske auch leichter die abgestorbenen Hautschüppchen entfernen, ohne dabei die intakten Zellen zu irritieren.

Pfefferminz-Mundspülung

Zutaten:

- 250 ml Wasser
- 1 TL Natron
- 3 Tropfen Pfefferminze
- 2 Tropfen Nelkenöl



Anwendung:

Das Wasser aufkochen und abkühlen lassen.

Anschließend die restlichen Zutaten zum Wasser zufügen.

Die Mundspülung in eine desinfizierte Flasche füllen und gut schütteln.

Aufgrund des Menthol-Gehaltes wirkt die Minze angenehm kühlend, erfrischend und macht zudem die Atemwege frei. Mithilfe des Nelkenöls lassen sich Bakterien abtöten und Mundgeruch vorbeugen. Durch die selbstgemachte Mundspülung nehmen Sie nicht nur deutlich weniger Chemikalien und Schadstoffe zu sich, sondern auch keinen Alkohol, der sich oftmals in gekauften Spülungen finden lässt. Dieser trocknet auf Dauer Haut und Schleimhäute aus.

Matcha-Körperpeeling

Zutaten:

- 6 EL Rohrzucker
- 2 EL Kokosöl
- 2 TL Matcha



Anwendung:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut verrühren.

Anschließend kann das Peeling direkt auf die angefeuchtete Haut aufgetragen werden. Massieren Sie das Peeling sanft in die Haut ein und waschen Sie es anschließend nach einer kurzen Einwirkzeit mit warmen Wasser ab.

Alternativ lässt sich das Peeling auch für einige Tage in einem desinfizierten und verschlossenen Glas lagern.

Matcha ist reich an Vitaminen, Antioxidantien und Mineralien. Entsprechend eignet es sich hervorragend als Geheimwaffe für die Haut. Vor allem im Winter, wenn die Haut aufgrund der Heizungsluft austrocknet, kann ein regelmäßiges Matcha-Peeling eine wahre Wohltat für die Haut sein.

Lippenbalsam

Zutaten:

- 2 EL Kokosöl
- 1 EL Bienenwachs oder als vegane Alternative Carnaubawachs



Anwendung:

Öl und Wachs in ein Glas geben und in einem Wasserbad schmelzen lassen. Der Wachs muss sich vollständig auflösen. Zum Testen der Konsistenz ein paar Tropfen des Balsams auf einen kalten Teller geben und abkühlen lassen. Sollte der Balsam zu fest sein, können Sie noch etwas Kokosöl hinzufügen.

Den fertigen Balsam anschließend in einen desinfizierten Tiegel oder in eine Lippenstifthülse füllen.

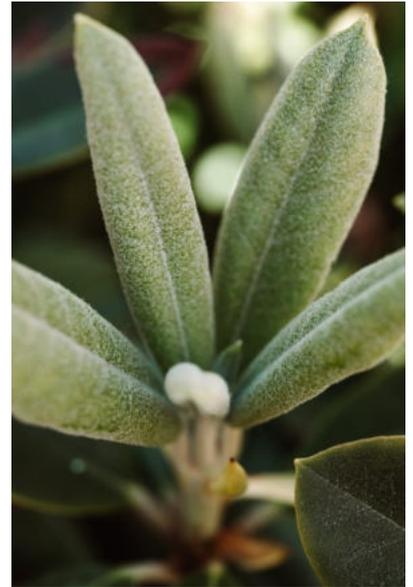
Der Balsam kann im Kühlschrank aufbewahrt werden, sollte aber innerhalb von wenigen Wochen verbraucht werden.

Im Gegensatz zu käuflichen Lippenbalsams ist dieser frei von jeglichen Geruchs- und Geschmacksstoffen. Zusätzlich spendet das Kokosöl den Lippen wertvolle Feuchtigkeit, die vor allem in der kalten Jahreszeit benötigt wird.

Zahnputzpulver

Zutaten:

- 5 EL getrocknete Rosenblütenblätter
- 3 EL getrockneten Salbei
- 1 TL Natron
- 1 TL Heilkreide
- 1 TL Birkenzucker



Anwendung:

Alle Zutaten mithilfe eines Mörsers oder eines Mixers fein mahlen.

Eine kleine Menge des Pulvers wird anschließend auf die angefeuchtete Zahnbürste gestreut. Nun die Zähne wie gewohnt putzen.

In einer verschlossenen Dose ist das Pulver mehrere Monate haltbar.

Im Gegensatz zur herkömmlichen Zahnpasta lässt sich in diesem Pulver kein Fluorid finden, dem bereits seit längerer Zeit eine gesundheitsgefährdende Wirkung nachgesagt wird. Die enthaltenen Wirkstoffe des Pulvers reinigen Ihre Zähne nicht nur vom Belag, sondern stärken diese sowie das Zahnfleisch.

Zahnöl

Zutaten:

- 100 ml Olivenöl
- 40 g Heilkräuter (Petersilie, Salbei, Koriander etc.)



Anwendung:

Kräuter grob hacken und in das Öl geben. Anschließend mit einem Mixer auf höchster Stufe mixen.

Achten Sie darauf, dass die Kräuter fein zerkleinert sind und alles eine gleichmäßige, dünne Paste ergibt.

Das fertige Öl kann anschließend in ein desinfiziertes Glas gegeben werden. Im Kühlschrank gelagert, ist das Öl vier Wochen lang haltbar.

Vor der Anwendung sollte das Öl gut geschüttelt werden. Auf diese Weise werden die abgesetzten Bestandteile durchgemischt. Das Öl kann sowohl zum Zähneputzen wie auch zum Ölziehen verwendet werden. Zum Zähneputzen nehmen Sie das Öl in den Mund und putzen wie gewohnt Zähne. So werden die Beläge entfernt, während das Zahnfleisch gestärkt wird. Darüber hinaus beseitigt das Öl auch überschüssige Bakterien und Krankheitserreger.

Zum Ölziehen nehmen Sie einen Schluck Öl in den Mund und behalten es für 20 Minuten dort. Spülen Sie das Öl im Mund hin und her. So bekämpfen Sie schädliche Bakterien. Wenn Sie das Öl zusätzlich durch die Zahnzwischenräume pressen, erreichen Sie auch die schwer zugänglichen Bereiche, in denen sich Bakterien und Schadstoffe ablagern können.

Das enthaltene Olivenöl besitzt eine stärkende Wirkung auf das Zahnfleisch, wodurch sich beispielsweise ein beginnender Zahnfleischrückgang behandeln lässt. Aber auch gegen Karies ist dieses Öl hervorragend geeignet. Selbst hartnäckige Verfärbungen der Zähne durch Tee, Kaffee oder Nikotin lassen sich durch die regelmäßige Anwendung beseitigen. Das Öl unterstützt natürlich auch die Entgiftung des Körpers, da Schadstoffe besser gebunden werden können. Deshalb dürfen Sie das Öl auch nicht herunterschlucken – weder beim Zähneputzen noch beim Ölziehen.

Bei der Wahl der Heilkräuter gibt es eine kleine Eselsbrücke, damit Sie die Richtigen finden: Alle Kräuter, die beim Zerreiben zwischen den Fingern stark riechen, wirken entzündungshemmend, antibakteriell und sorgen für einen frischen Atem. Diese Kräuter können Sie also hervorragend für das Öl verwenden.

Körperlotion

Zutaten:

- 75 ml Kräutertee
- 100 ml Mandelöl
- 12 g Bienenwachs oder als vegane Alternative Carnaubawachs
- Ein paar Tropfen ätherisches Öl nach Wahl



Anwendung:

Öl und Wachs in einem Wasserbad erhitzen, bis der Wachs geschmolzen und eine homogene Flüssigkeit entstanden ist.

In einem zweiten Wasserbad nun den Kräutertee leicht erwärmen.

Kräutertee in eine Küchenmaschine geben und das Öl-Wachs-Gemisch sehr langsam dazu gießen.

Bei Bedarf ätherisches Öl hinzufügen.

In desinfizierte Schraubgläser die fertige Mischung füllen.

Im Kühlschrank aufbewahrt, ist die Lotion drei Wochen haltbar.

Mandelöl ist geruchsneutral und eignet sich entsprechend hervorragend für diese Lotion. Die Wirkstoffe des Kräutertees helfen dem Körper bei der Entgiftung, während die Haut zusätzlich mit ausreichend Feuchtigkeit versorgt wird.

Handcreme

Zutaten für 100 g Handcreme:

- 5 g Bienenwachs als vegane Alternative
Carnaubawachs
- 40 g Mandelöl
- 10 g Lanolin
- 5 g Sheabutter
- 5-10 g Kräutertinktur z.B. Ringelblumen oder
- 40 g Kräutertee
- 5 Tropfen ätherische Öle bei Bedarf



Anwendung:

Wachs im Wasserbad schmelzen und anschließend Lanolin und Öl hinzugeben – ebenfalls schmelzen lassen, damit die Fettphase entsteht.

Ist die Mischung flüssig, wird das Glas von der Hitze genommen und auf 40 Grad abgekühlt.

Sheabutter hinzufügen und schmelzen lassen.

Im zweiten Glas Tinktur und Kräutertee für die Wasserphase erwärmen.

Fett- und Wasserphase sollten eine Temperatur von 40 Grad haben.

Wasserphase anschließend tropfenweise in die Fettphase rühren. Ständig rühren, damit sich beide Phasen gut miteinander vermischen. Die Masse emulgiert nach kurzem Mixen und wird zu einer homogenen Creme.

Alles gut vermischen und bei Bedarf das ätherische Öl unterrühren.

Anschließend die Creme in einen desinfizierten Tiegel füllen.

Vor allem in der kalten Jahreszeit ist diese Handcreme eine echte Wohltat. So bleibt die Haut an den Händen geschmeidig.

Anti-Cellulite-Peeling

Zutaten:

- Kaffeesatz
- Olivenöl



Anwendung:

Beide Zutaten werden zu gleichen Teilen benötigt und anschließend zu einer Paste verrührt. Die benötigte Masse an Peeling ergibt sich aus der zu behandelnden Hautpartie.

Nun das Peeling auf die betroffenen Hautstellen auftragen und mit leicht kreisenden Bewegungen einmassieren. Das Peeling sollte für 20 Minuten einwirken.

Anschließend abduschen und die Haut nur trockentupfen. Auf diese Weise kann sichergestellt werden, dass ein Teil des Öls auf der Haut zurückbleibt und diese pflegen kann.

Durch die Pulverkörnchen des Kaffeesatzes können abgestorbene Hautpartikel sanft entfernt werden. Zusätzlich besitzt das Koffein eine durchblutungsfördernde und straffende Wirkung. Durch die Massage beim Auftragen des Peelings wird die Wirkung des Koffeins noch zusätzlich unterstützt und kann zudem auch das Wohlbefinden verbessern. Am besten wird das Peeling mehrmals im Monat und vor allem in der Dusche angewendet.

Make-up-Entferner

Zutaten:

- 1 Aktivkohle-Tablette
- 1 TL Aloe Vera Gel
- 1 TL destilliertes Wasser
- 5 Tropfen Teebaumöl
- 1 Prise Meersalz



Anwendung:

Alle Zutaten ordentlich mischen und anschließend auf die Haut auftragen.

Einen Moment lang einwirken lassen und anschließend das Gesicht gründlich waschen.

Aktivkohle hat sowohl eine beruhigende wie auch eine reinigende Wirkung auf die Haut. Entsprechend eignet sie sich hervorragend als Grundlage eines Make-up-Entferners. Zusätzlich spendet sie wertvolle Feuchtigkeit und lässt sogar Pickel und andere Hautunreinheiten verschwinden. Aber auch die Poren werden durch die Aktivkohle gestärkt, während die Haut im Allgemeinen geglättet wird.

Gurken-Gesichtswasser

Zutaten:

- 1 Handvoll Kamillenblüten
- ½ Gurke
- Destilliertes Wasser
- Ein paar Tropfen Mandelöl



Anwendung:

200 ml Wasser zum Kochen bringen und die Kamillenblüten damit übergießen – anschließend 10 Minuten ziehen lassen.

Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Die Gurkenscheiben in einen Topf legen und soviel destilliertes Wasser zufügen, dass die Gurkenscheiben komplett bedeckt sind. Den Topf erhitzen und sofern das Wasser kocht, Herd ausschalten und das Gurkenwasser abkühlen lassen. Gurken und deren Reste herausfiltern und die Flüssigkeit zum Kamillentee geben.

Das Gemisch anschließend in eine desinfizierte Flasche geben und mit ein paar Tropfen Mandelöl anreichern. Das empfiehlt sich vor allem bei sehr trockener Haut.

Für die Anwendung ein Wattepad mit dem Gurkenwasser anfeuchten und vorsichtig über das Gesicht tupfen. Das Gurkenwasser kann mehrmals am Tag verwendet werden. Im Kühlschrank kann das Gesichtswasser ca. 20 Tage gelagert werden.

Kamille zeichnet sich durch eine entzündungshemmende, antibakterielle und entkrampfende Wirkung aus. Entsprechend kann die Heilpflanze vor allem bei Hautproblemen zum Einsatz kommen. Zusätzlich werden durch die Inhaltsstoffe auch die Heilungsprozesse von Wunden und entzündlichen Hauterkrankungen wie beispielsweise Akne gefördert. Die Gurke hingegen ist reich an Wasser, Vitaminen und Mineralstoffe, wodurch sie vor allem für trockene Haut sehr nützlich ist.

Detox-Haarkur

Zutaten:

- 1 Avocado
- 2 EL Jojoba-Öl
- 1 Spritzer Zitronensaft



Anwendung:

Avocado schälen und den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch in eine Schüssel geben und mit einem Pürierstab zerkleinern. Öl und Zitronensaft hinzufügen.

Auf das angefeuchtete Haar die Mischung verteilen und 15 Minuten einwirken lassen.

Anschließend mit lauwarmem Wasser ausspülen.

Die Detox-Haarkur sollt ein- bis zweimal die Woche durchgeführt werden.

Avocado und Zitrone sind zwei wichtige Detox-Lebensmittel, die zudem aber auch eine positive Wirkung auf die Haare haben. Trockenes Haar wird durch die Inhaltsstoffe der Avocado geschmeidig, kräftig und glänzend. Dafür sorgt vor allem das enthaltene Biotin. Mit der Zitrone lassen sich zudem die Haare nicht nur aufhellen, sondern auch der Heilungsprozess der Kopfhaut kann effektiv unterstützt werden. So eignet sich die Zitrone beispielsweise bei schuppiger und juckender Kopfhaut.

Die goldenen Gesetze der Schönheit

Schönheit kommt bekannterweise von innen. Und wenn Sie sprichwörtlich beginnen Ihr



Innerstes zu pflegen, kann sich auch Ihr natürliches Schönheitspotenzial entfalten. Sie benötigen also keine teuren Cremes oder auch andere Pflegeprodukte. Anhand der Beauty-Rezepte konnten Sie sehen, dass Sie mit natürlichen Zutaten wie beispielsweise Ölen und anderen Ingredienzien Ihre Haut und Ihr Haar optimal pflegen und verwöhnen können.

Zusätzlich möchte ich Ihnen jetzt noch ein paar goldene Gesetze der Schönheit verraten, mit denen Sie noch besser Ihr natürliches Schönheitspotenzial entfalten können.

Die richtige Reinigung für das Gesicht

Am besten waschen Sie Ihr Gesicht am Morgen und Abend mit lauwarmem Wasser. Durch heißes Wasser könnte die natürliche Fettschicht der Haut zerstört werden. Auf diese Weise trocknet diese schneller aus. Alternativ können Sie auch kaltes Wasser verwenden. Dieses eignet sich vor allem am Morgen, denn so erhalten Sie einen extra Kick, um wachzuwerden. Neben dem erwähnten Gurken-Gesichtswasser oder den Make-up-Entferner, können Sie zum Abschminken auch pures Kokosöl verwenden. In diesem sind ebenfalls keine künstlichen Inhaltsstoffe enthalten, die der Haut und somit auch Ihrer Gesundheit schaden könnten.

Verwenden Sie Eis

Mithilfe von Eis können Sie jegliche Art von Schwellungen und Rötungen behandeln. Innerhalb von kurzer Zeit nach der Eisbehandlung werden diese abklingen und das Gesicht bekommt zudem einen echten Frische-Kick. Mithilfe eines Eiswürfels können Sie beispielsweise auch geschwollene Augen am Morgen lindern. Alternativ können Sie bei geschwollenen Augen auch Kartoffelscheiben verwenden. Die enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe werden innerhalb von kurzer Zeit die Schwellung lindern.

Schwarzer Tee für glänzende Hautstellen

Anstatt glänzende Haut mit Make-up oder Puder abzudecken, können Sie auch einfach auf schwarzen Tee setzen. Diesen tragen Sie vorsichtig auf die betroffene Stelle auf – am besten mithilfe eines Wattepads. Lassen Sie den Tee, nach dem Auftragen, ein wenig einziehen. Auf diese Weise ziehen sich die Poren zusammen und der Glanz wird gemindert – ganz ohne Kosmetikprodukte.

Vorsicht bei der Verwendung von Haarspray

Für das Haarstyling müssen Sie nicht zwingend immer Haarspray verwenden. Auch Apfelessig und Kokosöl eignen sich, um die Haarpracht effektiv zu stylen. Wenn Sie dennoch nicht auf Haarspray verzichten möchten, sollten Sie dennoch vorsichtig sein. Vermeiden Sie vor allem, dass der Spray in Ihr Gesicht kommt. Denn durch die Inhaltsstoffe können rasch Pickel oder andere Hautunreinheiten entstehen.

Routine bei den Pflegeprodukten

In Bezug auf die Entgiftung sollten Sie den Gebrauch von Pflegeprodukten einschränken. Darüber hinaus ist es auch für Ihre Haut wichtig, dass Sie nicht ständig Produkte wechseln. Immer wieder neue Pflege- und Kosmetikprodukte bringen die Haut durcheinander und so reagiert diese mit Pickel, Rötungen oder anderen Hautunreinheiten.

Achten Sie stets auf ein sauberes Handtuch

Sofern Sie unter Hautunreinheiten leiden, sollten Sie stets Ihr Handtuch wechseln. Ansonsten würden sich beim Abtrocknen gleich wieder die nächsten Bakterien auf der Haut verteilen. Entsprechend wichtig ist es, dass Sie Ihre Handtücher in regelmäßigen Abständen wechseln oder Einmalhandtücher verwenden.

Schützen Sie Ihre Haut vor UV-Strahlen

Sonnenstrahlen sind gut und schön. Aber leider können die UV-Strahlen vor allem unserer Haut sehr zusetzen. Eine vorzeitige Hautalterung oder auch eine vermehrte Faltenbildung sind dann nicht ausgeschlossen. Zusätzlich sollten Sie bedenken, dass die UV-Strahlen auch Hautkrebs begünstigen können. Im Interesse Ihrer Haut und Ihrer gesamten Gesundheit sollten Sie also nur wenig Zeit in der Sonne verbringen bzw. Ihre Haut entsprechend vor den UV-Strahlen schützen.

Ausreichend Schlaf und gesunde Ernährung

Wie bereits erwähnt, kommt die Schönheit von innen. Die richtigen Lebensgewohnheiten sorgen dafür, dass Sie Ihr natürliches Schönheitspotenzial entfalten können. Dazu gehört unter anderem auch der Schlaf. Achten Sie wirklich darauf ausreichend zu schlafen. Dazu gehören auch Ihre Schlafgewohnheiten sowie Ihre Schlafqualität. Der ausreichende Schlaf sorgt dafür, dass die Haut am nächsten Tag erholt und straff aussieht. Zudem werden Sie nach einer erholten Nacht auch keine Augenringe haben.

Ähnlich verhält es sich auch mit der gesunden und ausgewogenen Ernährung. Die richtigen Lebensmittel verhindern Hautunreinheiten oder andere Hautbeschwerden. Und natürlich sollten Sie in diesem Zusammenhang auch den Flüssigkeitshaushalt nicht vergessen. Trinken Sie am Tag zwischen zwei und drei Liter Wasser, damit Ihre Haut auch von innen aufgepolstert werden kann. Falten oder eingefallene Gesichtspartien lassen sich auf diese Weise vermeiden.

Nicht ins Gesicht fassen

Eine Angewohnheit, die sicherlich viele von uns haben, die sich jedoch fatal auf unsere Haut auswirken kann. Wenn wir uns immer wieder ins Gesicht fassen, wird die Fettproduktion stimuliert. Die Haut wird also fettiger und zeitgleich sammeln sich unzählige Bakterien im Gesicht. So verschlechtert sich das Hautbild enorm. Auch auf das Kratzen der Haut sollten Sie verzichten. Denn darunter leidet unter anderem auch die Straffheit und das wiederum führt zu einer vorzeitigen Faltenbildung.

Lachen Sie mehr

Es mag vielleicht ein wenig komisch klingen, aber durch das Lachen können Sie Ihr Schönheitspotenzial verbessern. Wenn Sie lachen, setzen Sie nicht nur Glückshormone frei, sondern Sie bekommen auch einen regelrechten Energieschub. Entsprechend kann es sich durchaus mehrmals am Tag lohnen, ein wenig zu lachen.

Bei all den goldenen Gesetzen der Schönheit ist es vor allem wichtig, dass Sie glücklich sind und sich keine Sorgen machen. Durch eine positive und zufriedene Einstellung werden Endorphine freigesetzt und diese wiederum stimulieren das Herz-Kreislaufsystem. Zusätzlich werden auch die Zytokine aktiviert, die das Immunsystem alarmieren, um die Aufmerksamkeit auf die Erkennung von Abnormitäten, wie Krebszellen zu lenken. So fördern Sie unter anderem auch nachhaltig Ihre Gesundheit. Versuchen Sie vermehrt wieder auf Ihren Körper zu hören und die entsprechenden Signale wahrzunehmen. Durch die Verbindung von Körper und Geist kann sich auch Ihr natürliches Schönheitspotenzial entfalten.



Schönheitsrituale aus der ganzen Welt

Andere Länder, andere Sitten – das gilt auch für die Schönheit. Entsprechend kann es sich lohnen, vor allem in Bezug auf das Idealgewicht und die Schönheit einen Blick über den Tellerrand zu werfen. Denn in vielen Ländern nutzen Frauen ganz unterschiedliche Rituale, um das eigene Schönheitspotential entfalten zu können. Denken wir nur mal an die ägyptische Königin Kleopatra. Sie gilt als schönste Frau der Geschichte. Und bekanntlich badete Kleopatra in Ziegenmilch. Diese Milch soll eine besondere Wirkung auf die Haut haben. Durch die steigende Umweltbelastung und andere Schadstoffe ist ein Bad in Ziegenmilch in der heutigen Zeit vielleicht nicht mehr so effektiv, um das eigene Hautbild zu verbessern.

Dennoch lassen sich zahlreiche Rituale finden, die sich auch heute noch bewähren, um die Haut- und Körperpflege zu optimieren. Lassen Sie uns also keine Zeit verschwenden und werfen wir einen Blick auf die effektivsten Schönheitsrituale aus aller Welt.

Rosenwasser aus der Türkei

Was viele vielleicht nicht wissen, die Türkei gehört zu den wichtigsten Anbauländern von Rosen. Den edelsten Blumen werden zahlreiche Vorteile für die Schönheit nachgesagt. So ist es auch nicht verwunderlich, dass bereits seit 2.000 Jahren die Inhaltsstoffe der Rosen in Wasser destilliert werden. Die Essenzen der Blumen sind reich an Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien. So verspricht die Verwendung von Rosenwasser eine weiche und strahlende Haut. Zusätzlich besitzt das Wasser desinfizierende und entzündungshemmende Wirkstoffe, wodurch sich Rötungen und Irritationen der Haut behandeln lassen. Auch die Wundheilung soll durch Rosenwasser positiv beeinflusst werden können, während zeitgleich Stresshormone im Körper reduziert werden. Somit eignet sich das Rosenwasser ganz hervorragend, um die tägliche Pflege zu komplettieren.

Rosenwasser können Sie auch leicht selbst zubereiten. Dafür benötigen Sie:

- 60 g frische Rosenblütenblätter
- 300 ml Wasser
- Topf
- Schüssel mit Deckel
- Sieb
- Glasflasche zur Aufbewahrung

Und so geht's:

In einem Topf Wasser zum Sieden bringen.

In eine Schüssel ein Drittel der Rosenblüten geben und mit kochendem Wasser übergießen. Abgedeckt eine Stunde ziehen lassen.

Durch ein Sieb den Rosensud geben und wieder in den Topf zurückfüllen - erneut aufkochen.

In eine Schüssel ein weiteres Drittel der Rosenblüten füllen und mit dem kochendem Rosensud übergießen. Wieder eine Stunde abgedeckt ziehen lassen.

Den Vorgang mit dem letzten Drittel wiederholen.

Anschließend wird das Rosenwasser in eine Glasflasche gefüllt und kann ebenfalls morgens und abends zur Reinigung des Gesichtes verwendet werden. Aber auch Hautunreinheiten lassen sich mit dem Wasser effektiv behandeln. Sofern das Wasser kühl und trocken gelagert wird, ist es einige Tage haltbar.

Finnen setzen in Sachen Schönheit auf Hitze

Wenn es um Schönheit geht, dann kommt man in Finnland um Hitzebehandlungen nicht drum herum. Bereits seit mehreren Jahrhunderten sind beheizte Räume für die Finnen ein Muss, um Schönheit und Gesundheit zu fördern. Neben der beliebten Sauna sorgen die finnischen Frauen auch häufig in Salzgrotten dafür, dass sich das Schönheitspotenzial besser entfalten kann. Durch regelmäßige Saunagänge wird das Nervensystem stabilisiert, während zeitgleich Abfallprodukte aus dem Körper ausgeschwemmt werden können. Dies konnten Sie schon in diesem Buch lesen. Durch einen regelmäßigen Saunagang lassen sich auch Entzündungen sowie oxidativer Stress verhindern, während zeitgleich die Arterien gereinigt werden. Alternativ zum herkömmlichen Saunagang eignet sich auch die Infrarotsauna. Noch einfacher geht es hingegen, wenn Sie Ihrem Gesicht hin und wieder ein Dampfbad gönnen.

Für ein solches Gesichtsdampfbad empfehlen sich vor allem die folgenden Pflanzen:

- Aloe Vera
- Hamamelis
- Johanniskraut
- Kamille
- Arnika
- Salbei

Aloe Vera

Durch Aloe Vera kann sich die Haut besser regenerieren, während sie die Eigenschaft bekommt, die Feuchtigkeit länger zu behalten. Aloe Vera empfiehlt sich entsprechend besonders gut bei trockener Haut. Aber auch Neurodermitis, Schuppenflechte oder Ekzeme sowie Hautunreinheiten lassen sich durch diese Pflanze behandeln.

Hamamelis

Auch Zaubernuss genannt ist reich an Gerbstoffen, so dass vor allem die entzündungshemmende Wirkung der Haut zugutekommt. Durch Hamamelis lässt sich vor allem die Talgproduktion der Haut mindern, während die Poren verfeinert werden.

Johanniskraut

Die beruhigende Wirkung von Johanniskraut auf die Haut kann sich in einem Gesichtsdampfbad vielseitig positiv auswirken. So können auf diese Weise unter anderem Entzündungen und Bakterien gehemmt werden. Aber auch spröde und rissige Haut sowie Narbengewebe lassen sich mit Johanniskraut behandeln. Zusätzlich hat diese Heilpflanze eine positive Wirkung bei leichten Verbrennungen und Blutergüssen.

Kamille



Unter den Heilpflanzen ist die Kamille ein echtes Multitalent. In ihr finden sich nicht nur ätherische Öle wie Matricin und Bisabolol, sondern auch der Pflanzenstoff Apigenin. Vor allem für Haut, die aus dem Gleichgewicht geraten ist, eignet sich Kamille ganz hervorragend. Gereizte Haut wird durch den Zusatz der Pflanze wieder glatt und rosig. Empfindliche und trockene Haut kann durch Kamille sanft gepflegt und mit der benötigten Feuchtigkeit versorgt werden.

Arnika

Arnika besitzt eine wohltuende und glättende Wirkung auf strapazierte und trockene Haut. Gestresste Haut lässt sich durch diese Pflanze wieder harmonisieren, während sie zeitgleich geglättet wird und vor schädlichen Umwelteinflüssen den benötigten Schutz erhält. Zusätzlich spendet Arnika der Haut reichlich Feuchtigkeit.

Salbei

Auch in Salbei lassen sich zahlreiche Gerbstoffe und ätherische Öle finden. Die Pflanze besitzt zudem eine zusammenziehende und desinfizierende Wirkung, sodass sich Poren bei der Verwendung von Salbei zusammenziehen und ein feineres Hautbild entstehen kann. Die entzündungshemmende Wirkung dieser Pflanze eignet sich zudem für die Behandlung von Pickel und Mitesser.

In Indien setzt man auf Kurkuma

Es ist wohl nicht verwunderlich, dass indische Frauen vor allem auf das Gewürz in Sachen Schönheit setzen. Denn in der ayurvedischen Medizin wird Kurkuma bereits seit 4.500 Jahren eingesetzt. Das Gewürz besitzt eine entgiftende und entzündungshemmende Wirkung. In Indien wird Kurkuma jedoch nicht nur in den Speisen und Getränken integriert, sondern auch spezielle Schönheitsrezepte sind auf dem Gewürz aufgebaut. So wie beispielsweise die indische Kurkuma-Maske.

Dafür benötigen Sie:

- 1 EL Kurkuma-Pulver
- 1 TL antibakteriellen Honig - beispielsweise Manuka-Honig
- 1 TL Zitronensaft

Und so geht's:

Geben Sie das Kurkuma-Pulver in eine kleine Schüssel. Fügen Sie nun den Zitronensaft und den Honig hinzu und vermengen Sie alles ordentlich. Am Ende muss eine semifeste Paste entstehen. Diese darf weder zu flüssig noch zu fest sein. Bei Bedarf fügen Sie einfach noch etwas Kurkuma bzw. Honig hinzu.

Die Maske wird anschließend auf das gereinigte Gesicht aufgetragen - verwenden Sie dafür am besten einen Pinsel.

Anschließend verbleibt die Maske für ca. 15 Minuten auf der Haut.

Nach der Einwirkzeit wird die Maske mit lauwarmem Wasser abgewaschen und das Gesicht wird noch einmal mit kaltem Wasser gewaschen, damit sich die Poren richtig schön zusammenziehen.

Aber nicht nur in Sachen Schönheit, sondern auch in Bezug auf das Gewicht, kann es sich lohnen hin und wieder einen Blick in andere Länder zu werfen. Denn die Esskultur der unterschiedlichen Länder beeinflusst auch den Stoffwechsel. Um sich vielleicht den ein oder anderen Geheimtipp zu holen, kann es sich lohnen sich die Ernährung anderer Länder ein wenig genauer anzusehen.

So setzen spanische Frauen beispielsweise auf Gazpacho, um eine schlanke Figur zu behalten. Sicherlich ist die kalte Suppe aus frischen Tomaten, Gurke und Paprika etwas gewöhnungsbedürftig, dennoch hilft dieses Gericht beim Abnehmen. Der Grund dafür: Unser Körper verbraucht mehr Kalorien, beim Verzehr von kalten Speisen. Zusätzlich handelt es sich hierbei um ein sehr wasserreiches Gericht, wodurch der Magen schnell gefüllt wird, während der Körper mit vielen Vitaminen versorgt wird. Gazpacho ist also ein hervorragendes Gericht, um eine gewünschte Gewichtsreduktion zu beeinflussen, da die Suppe auch so gut wie keine Kalorien oder Fett hat.

Im sonnigen Staat Kalifornien in Amerika legen die Menschen besonders viel Wert auf einen schönen und schlanken Körper. Entsprechend wird hier der Fokus auf Rohkost gelegt. Im Zentrum der Ernährung stehen rohes Gemüse, Salat und Nüsse. So lassen sich in der Woche ca. 2 Kilogramm Gewicht verlieren. Zusätzlich sorgt diese Art der Ernährung dafür, dass der Appetit gemindert wird. Aber nicht nur das, auch Heißhungerattacken werden durch diese Ernährungsform verhindert. Wichtig bei dieser Rohkost-Diät ist jedoch, dass die Mahlzeiten nicht über 42 Grad erhitzt werden.

Etwas komplexer wird es hingegen in China. In Bezug auf die traditionelle chinesische Medizin wird vor allem die Harmonie fokussiert. Hier spielen die zwei entgegengesetzten Kräfte, die alles im Leben bestimmen, eine wichtige Rolle. Ying und Yang sowie die fünf Elemente werden von den Chinesen bei allen Mahlzeiten berücksichtigt. Denn sie sind der Meinung, nur wenn Ying und Yang im Gleichgewicht sind, kann auch die Lebensenergie durch den Körper fließen und das Idealgewicht bleibt erhalten. In China wird auch jede der chinesischen Jahreszeiten mit einem der fünf Elemente symbolisiert.



Für den Frühling steht das Holz, im Sommer ist es das Feuer, im Spätsommer die Erde, der Herbst korrespondiert mit dem Metall und der Winter mit dem Wasser. Diese Elemente sind zeitgleich auch die jeweiligen Geschmacksrichtung: sauer, bitter, süß, scharf und salzig. So werden in der heißen Jahreszeit vor allem bittere Lebensmittel aus dem Feuerelement verzerrt. Das könnten unter anderem Nüsse sein. Wer die Hitze nicht allzu gut verträgt, kann auch auf kühlende Nahrung wie Rucola oder Artischocken setzen.

Schlusswort

Sie sehen also, das Entgiften ist ein ganz wichtiges Thema für den Körper und die Gesundheit. Und selbst, wenn Sie keine Zeit oder keine Lust auf eine spezielle Detox-Kur haben, können Sie mithilfe der vorgestellten Detox-Beauty-Formel Ihren Körper jeden Tag und über einen längeren Zeitraum von den Toxinen und Schadstoffen befreien. Reduzieren Sie zudem die Giftstoffe im Alltag, wird es Ihnen nicht nur Ihre Gesundheit, sondern auch Ihre Schönheit danken.

Mithilfe der speziellen Detox-Beauty-Formel tun Sie jedoch nicht nur Ihrer Gesundheit etwas Gutes, sondern Sie schaffen es auch Ihr eigenes Schönheitspotenzial zu entfalten. Und dazu sind lediglich ein paar Änderungen nötig, die noch nicht einmal wehtun, sondern vielleicht nur ein wenig Überwindung kosten.

Alles in allem haben Sie mit dieser speziellen Formel einen praktischen Entgiftungsratgeber an Ihrer Hand, sodass Sie täglich und ganz egal, wo Sie sind, Ihrem Körper, Ihrer Schönheit und Gesundheit etwas Gutes tun können. Befreien Sie Ihren Körper von all den Toxinen und Schadstoffen, die sich in Ihrem Inneren befinden.