



DETOX CHALLENGE

WORKBOOK

www.conny-pure.at

Conny
PURE

Herzlich Willkommen,

zunächst Gratulation. Der erste Schritt etwas ändern zu wollen – also die bewusste Entscheidung etwas für den eigenen Körper zu tun – ist immer der wichtigste. Der Entschluss die Fasten-Challenge in Angriff zu nehmen, ist somit ein erster wichtiger Schritt. Jetzt geht es an die Umsetzung. Davor möchten wir Dir einen kurzen Ausblick geben, was Dich in den nächsten Wochen erwarten wird.

Von Beginn an haben wir darauf geachtet, dass Du Deinen normalen Tagesablauf wie gewohnt beibehalten und das Programm leicht in den Alltag integrieren kannst. Am Anfang bedarf es vielleicht einer Umstellung mancher Deiner Gewohnheiten. Vielleicht dauert das Einkaufen in den ersten Tagen etwas länger, vielleicht braucht es ein paar Tage bis Du Dich mit unseren vorgeschlagenen Rezepten vertraut gemacht hast. Du wirst sehen, dass es schon nach sehr kurzer Zeit wie von selbst funktioniert und die neuen Ernährungsgewohnheiten wie von selbst in Deinen Alltag übergehen. Viele unserer Kunden behalten auch nach Beendigung des Programms wichtige Grundsätze bei, weil sie merken wie gut es ihrem Körper tut.



RAUS MIT DEM MÜLL – JETZT GLEICH!

Irgendwann ist das Fass einfach voll. Zu viel Zucker, zu viel Alkohol, zu viel von allem. Jetzt kann der Körper mal eine Verschnaufpause gebrauchen. Detoxing ist angesagt. Den Körper mal so richtig sauber machen. Nicht, dass er verdreckt wäre. Im Gegenteil: unser Körper verfügt über ein höchst ausgeklügeltes Entgiftungs- und Entsäuerungssystem. Das muss allerdings manchmal Höchstleistungen liefern. Daher tun ein paar „leichte Wochen“ unserem Körper auch richtig gut.

Lass uns also gleich zur Sache kommen – kein langes „Bla, Bla“, sondern „Action“!

Setz Dir ein konkretes Ziel, was Du am Ende der Fasten-Challenge erreicht haben möchtest und schreibe es auf! Denn nur wer schreibt, bleibt. Das kann eine schönere Haut, ein besserer Fitness-Zustand oder eine bessere Figur sein.

IST-Zustand checken

Manchmal erleichtert es die Zielfindung, wenn man sich über den aktuellen Zustand klar wird. Daher ist Deine erste Aufgabe eine kleine Bestandsanalyse. Bitte mach auf der Skala ein passendes Kreuz für Deine derzeitige Befindlichkeit.

ausgezeichnet **ziemlich miserabel**

Hautbild	<input type="radio"/>				
Schlafverhalten	<input type="radio"/>				
Verdauung	<input type="radio"/>				
Geistige Fitness	<input type="radio"/>				
Gewicht	<input type="radio"/>				
Immunsystem	<input type="radio"/>				
Leistungsfähigkeit	<input type="radio"/>				
Regenerationsfähigkeit	<input type="radio"/>				
Allgemeiner Fitnesszustand	<input type="radio"/>				

DER DETOX PLAN

Wenn das Ziel einmal steht, braucht es einen konkreten Plan für die Umsetzung. 40 Tage klingen natürlich verdammt lang. Aber keine Angst. Die Umsetzung ist einfach, flexibel und in Deinen Alltag integrierbar. Im Klartext bedeutet das: Du suchst Dir selbst Deine Mahlzeiten aus. Egal, ob Du Zuhause, unterwegs oder im Restaurant bist. Du bleibst der Chef und der Entscheider.

Von uns gibt es jede Menge Mahlzeiten-Vorschläge und sogar ein richtiges Rezeptbuch. Aber sobald Du Regeln und Theorie einmal verstanden hast, bist Du in der Lage in jeder Situation eine passende Mahlzeit zu finden.

Wir liefern Dir dabei jede Menge Tipps für die einfache Umsetzung. Außerdem haben wir uns ein sehr einfaches Punkte-System für Dich ausgedacht, mit dem Du ganz nebenbei ein gutes Ernährungsverhalten lernst und den Körper von „Altlasten“ befreien kannst.

Schritt 1: E-Book lesen

Hier stehen alle wichtigen theoretischen Hintergründe drin. Unbedingt lesen!

Schritt 2: Einkaufen gehen

Die Detox-Challenge-Genussliste hilft Dir dabei.

Schritt 3: Newsletter lesen

Wir führen Dich von Woche zu Woche durch die 40 Tage. Genau genommen besteht das Programm aus 5 Phasen. Du bekommst jede Woche drei Wochenaufgaben, auf die Du Dich konzentrierst. Außerdem findest Du darin das Rezept der Woche, Wissenskicks zum Thema und ein paar hilfreiche Videos für die Umsetzung.

Schritt 4: Punkte sammeln

Im Erfolgstagebuch findest Du ein Punktesystem. Jeden Tag solltest Du mindestens 8 Punkte gesammelt haben. Kommst Du auf 10 Punkte ist das besser, bei 12 Punkten hast Du ein Top-Tagesergebnis erzielt. Am Ende der 40 Tage solltest Du mindestens 400 Punkte auf Deinem Konto gesammelt haben. Das ist ein ganz einfaches, aber effektives Tool um Step-by-Step die Regeln umzusetzen.

Du wirst sehen, es lohnt sich. Wir sind sicher, dass Du viel Freude mit Deinem neuen Körpergefühl haben wirst und auch wenn es völlig normal ist, in den ersten Tagen mit dem inneren Schweinehund zu kämpfen, so wirst Du die positiven Veränderungen nicht mehr missen wollen.

VITALSTOFFE VERBESSERN DEN ERFOLG!

Die Fasten-Challenge ist eine vereinfachte Form unserer „Easy Detox Kur“. Da wir während der Kur das Optimale herausholen wollen, verlassen wir uns nicht allein auf die klassischen Lebensmittel, sondern ergänzen mit bestimmten Vitalstoffen. Daher haben wir ein ausgeklügeltes Vitalstoff-Konzept entwickelt, das die positiven Effekte wesentlich verstärkt und die Erfolge verbessert. Natürlich kannst Du die Challenge auch ohne Vitalstoff-Unterstützung durchführen. Trotzdem empfehlen wir Dir die Ergänzung durch wirkungsvolle, natürlich Substanzen sehr. Viele dieser Stoffe kommen in unserer Ernährung quasi nicht vor, wie z.B. die Chlorella Alge, oder wir haben einfach viel zu wenig Gelegenheit diese zu essen, wie z.B. Bitterstoffe.

Dieses Vitalstoff-Paket bietet sich idealerweise an:

DAS PURE „EASY DETOX PAKET“

- **PURE CHLORELLA** (60 Kapseln)
- **PURE COL VITAL** (175 g)
- **PURE BASE + ZINK** (60 Kapseln)
- **PURE LIVEX** (60 Kapseln)



Die einzelnen Produkte sowie das gesamte „Easy Detox Paket“ zum Paketpreis gibt's im myvitashop oder im **PURE** Zentrum in der Alpenstraße!



DIE 5 PHASEN DES PROGRAMMS IM ÜBERBLICK:

Phase 1 „Entlastungstage“ • 2 Tage

Ziel	In dieser Phase wird Dein Körper darauf vorbereitet, dass jetzt eine Ernährungsumstellung ansteht. Wir bereiten also die Basis. Außerdem ist das ein toller mentaler Kick-Off.
Was passiert?	Idealerweise geht es mit einer Darmentleerung los. Außerdem gibt's ganz leichte Kost, wie Detoxsuppen oder gekochtes Gemüse.

Phase 2 „Entsäuern und Reinigen“ • 5 Tage

Ziel	Wir konzentrieren uns auf das Ausleiten von Abfallstoffen über den Darm.
Was passiert?	Durch geeignete Ernährungsregeln und passender Nährstoffe helfen wir Deinem Darm auf die Sprünge. Außerdem schauen wir auf ausreichend Bewegung.

Phase 3 „Entgiften 2.0“ • 8 Tage

Ziel	Ausleiten und Regeneration der Leber.
Was passiert?	Der Schwerpunkt liegt jetzt auf den Bitterstoffen, um die Leber bei ihrer Arbeit zu unterstützen.

Phase 4 „Ausleiten von Giftstoffen“ • 7 Tage

Ziel	Ausleiten von Giftstoffen
Was passiert?	Die Eiweißmenge in der Ernährung wird erhöht. Trinken steht im Vordergrund.

Phase 5 „Überleiten und Aufbauen“ • bis zum Ende der 40 Tage

Ziel	Dem Körper weiterhin Gutes tun und das gute Gefühl mitnehmen, um ein verbessertes Ernährungsverhalten auch langfristig umzusetzen.
Was passiert?	Erweiterung durch „Schlemmermahlzeiten“. Ein bisschen Süßes gibt es auch.

EIN BISSCHEN THEORIE SCHADET NIE

Das Wissen über die Abläufe im Körper ist eine wichtige Grundvoraussetzung, um in der Umsetzung flexibel zu bleiben. Sobald wir verstehen, was in unserem Körper passiert, sind wir motivierter die neuen Gewohnheiten anzunehmen und in den Alltag zu integrieren.

Was heißt Detoxing?

Detox ist die Abkürzung für den englischen Begriff Detoxification, was so viel wie Entgiftung bedeutet. Längst hat sich der Begriff aber auch auf das allgemeine Gesundheitsverständnis ausgeweitet. „Detoxing“ gehört schon fast zu einem gesunden Lifestyle dazu und tatsächlich stellt eine regelmäßige Detox-Kur für den Körper eine große Erleichterung dar. Der Begriff ist allerdings in der Regel etwas missverständlich und ruft – verständlicherweise – viele Kritiker hervor.

Der Körper ist nicht „vergiftet“

In der Tat ist es nicht so, dass unser Körper komplett „vergiftet“ ist, denn dann wären wir schon längst tot. Der Begriff wird – vielleicht manchmal etwas zu salopp – immer dann eingesetzt, wenn die Entgiftungsmechanismen des Körpers (z. B. Leber, Lunge, Haut, Darm) auf Hochtouren arbeiten müssen, weil sie immer mehr negativen Einflüssen von außen ausgesetzt sind.

Dem System eine Verschnaufpause gönnen

Die Detox-Kur befreit Deinen Körper von diesen übermäßigen Belastungen und gönnt ihm eine Verschnaufpause. Damit kann er sich regenerieren und wieder neu gestärkt ans Werk gehen. Denn eine permanente Überforderung unseres Systems schwächt den Körper in unterschiedlichster Weise. Das Immunsystem lässt nach, Nährstoffe können nicht mehr richtig aufgenommen werden, Unverträglichkeiten oder Übergewicht entsteht, ...

Werfen wir einen Blick auf die Leber

Die Leber hängt direkt mit unserem emotionalen Gemütszustand zusammen. Unser zentrales Stoffwechselorgan produziert viele Stoffe, die für die gute Laune zuständig sind, Botenstoffe und Hormone. Stimmt etwas mit der Leber nicht, läuft uns schon mal sprichwörtlich eine „Laus über die Leber“. Dazu kommt, dass die Lebergesundheit direkt verbunden ist mit unserem Darm. Und der Darm (nicht das Gehirn!) ist der wichtigsten Produzent unserer Glückshormone, allen voran das Serotonin. Also: Detox macht glücklich!

Der Körper soll keine Sondermülldeponie werden

Umweltgifte, wie Pestizide oder Weichmacher aus Kunststoff, reichern sich nicht nur im Boden und in den Nahrungsmitteln an, sondern auch in unseren Organen. Je fettlöslicher ein Gift, desto höher die Konzentration in der Leber, Gallenflüssigkeit und im Fettgewebe. Die Gifte werden durch den Fettabbau

frei und unsere Leber hat viel zu tun. Daher sind bei Fastenkuren unerwünschte Nebeneffekte, wie Kopfschmerzen oder Pickel gar nicht so selten. Möglicherweise kann das auch bei dieser Kur passieren, aber keine Sorge, am dritten Tag ist der Spuk meistens vorbei.

Schon gewusst?

Die Leber ist das einzige Organ, das sich vollständig erneuert. Wenn man sie 3 Wochen entlastet und Giftstoffe von ihr fernhält, regeneriert sie sich total. Unser Körper ist schon ein kleines Wunderwerk, findest Du nicht?

Wenn alles zu viel wird

Auch wenn die Leber ganze Dienste leistet, kann bei übermäßiger Belastung schon mal ein Ungleichgewicht entstehen. Außerdem ist die Leber nur ein Teil eines umfangreichen Entgiftungssystems. Der Darm spielt mindestens eine gleich große Rolle, wenn nicht sogar eine größere. Denn er entscheidet überhaupt, was in den Körper rein darf und was nicht. Ist der Darm nicht voll einsatzbereit, dann kann es leichter passieren, dass unerwünschte Substanzen in den Körper gelangen und dort Mist bauen – ganz salopp ausgedrückt.

Detox und Darmgesundheit hängen also eng zusammen. Die Reinigung und Pflege des Darm ist daher ein wichtiger Bestandteil der Kur. Wir empfehlen außerdem einmal im Jahr eine „Darmfit-Kur“ durchzuführen. Denn wenn man sich ansieht, welche Faktoren unser System belasten, so erkennen wir sehr schnell, dass ein Ungleichgewicht schnell entsteht:

- Stress
- Schlafmangel
- ungesunde Ernährung (z. B. fettiges Essen, Fertigprodukte)
- Rauchen
- Alkohol
- Elektro Smog
- Medikamente
- Schadstoffe in der Ernährung, in Kosmetika, Zahnfüllungen, ...

Wie bemerke ich, dass ich bereits „überlastet“ bin?

Die Symptome sind in der Regel vielfältig und diffus. Daher ist es in der Regel gar nicht so einfach der Ursache auf den Grund zu kommen, zumal es sich meist um „klassische Problemchen“ handelt. Aber egal, wo diese herkommen, sie sind ein Zeichen für ein Ungleichgewicht im Körper.

- Verdauungsstörungen
- Kopfschmerzen
- dauerhafte Müdigkeit
- Konzentrationsstörungen
- Unwohlsein,
- permanente Krankheitsanfälligkeit

DIE DETOX REGELN

Jetzt gilt es dieses theoretische Wissen in die Praxis umzusetzen. Dabei hilft Dir das Punkte-System, das die wichtigsten Regeln für die nächsten Wochen für Dich zusammenfasst:

- 1. Täglich 3 Liter (Detox-)Tee trinken**
- 2. Kein Zucker, kein Weißmehl**
- 3. Keine Fertigprodukte oder Fast Food**
- 4. Täglich 7 Stunden schlafen**
- 5. Täglich 30 Minuten Bewegung**
- 6. Kein Alkohol**
- 7. Kein Kaffee**
- 8. Täglich ein Greenie**
- 9. 3 Portionen Gemüse am Tag**
- 10. Tägliche Wechselduschen oder Bürstenmassagen**
- 11. Täglich 15 Minuten bewusstes Entspannen durch Meditation, Yoga, o.ä.**
- 12. Nur eine Eiweißsorte pro Mahlzeit. Pflanzliches Eiweiß bevorzugen.**

Gesunde Ernährung als Dreh- und Angelpunkt

Die Ernährung ist der Dreh- und Angelpunkt. Es gibt eine Reihe von Lebensmitteln, die das körpereigene Entgiftungsprogramm unterstützen und es schaffen, abgelagerte Schadstoffe im Alleingang zu binden und aus dem Körper zu leiten. Sie helfen dabei die Giftstoffe besser abzutransportieren und stärken somit gleichzeitig das Immunsystem. Das führt zu mehr Power und Energie im Alltag. Diese Lebensmittel haben einen hohen Anteil an Antioxidantien und schützen somit die Körperzellen. Andere Lebensmittel wiederum belasten das System. Während der Kur konzentrieren wir uns daher voll und ganz auf die „guten“ Lebensmittel, während wir die ungünstigen Lebensmittel eher vermeiden.

Tip: Mit der Genussliste ans Ziel

Wir haben Dir die Arbeit erleichtert und eine Detox-Genussliste zusammengestellt. Die Umsetzung der Regeln funktioniert auch ganz einfach, wenn man sich an unsere Genussliste hält und anhand dessen die Mahlzeiten beliebig zusammenstellt.



DIE DETOX-REGELN GENAUER ERKLÄRT

Kein Zucker, kein Weißmehl!

Dass Zucker nicht gesund ist, weiß heute jedes Kind. Doch man muss differenzieren und darf nicht alles über einen Kamm scheren. Denn schließlich enthält Obst ebenfalls Zucker, aber auch jede Menge Vitamine. Weißer Zucker, die sogenannte Saccharose, ist ein Molekül, das aus einem Element Fructose und einem Element Traubenzucker besteht.

Traubenzucker lässt unseren Blutzuckerspiegel binnen Minuten in die Höhe schnellen und führt zu einer großen Insulinproduktion. Insulin hat viele wichtige Aufgaben im Körper. Ist allerdings zuviel davon vorhanden, kann es nicht nur Schäden anrichten, sondern verliert auch seine Funktionsfähigkeit. Man spricht dann von Insulinresistenz, der Vorstufe zu Typ-II Diabetes.

Für unser Programm fast noch interessanter ist der **Fructose**, denn er kann nicht direkt im Blut aufgenommen sondern muss einen Umweg über die Leber machen. Dort wird Frucht- in Traubenzucker oder auch in Fett umgewandelt. Ein übermäßiger Fructosekonsum kann also auch die Leber belasten. Es gibt Vegetarier, die an einer Fettleber leiden, weil sie zu viel Zucker (auch aus Obst) konsumieren.

Darüber hinaus ist Zucker ein starker **Säurebildner** und gerade die Ansammlung von Säuren wollen wir jetzt verhindern. Daher heißt erstmal Finger weg von allem Süßen und von verstecktem Zucker. Die ersten Tage sind dabei die schwierigsten. Du wirst diese Veränderung jedoch sofort spüren und es wird sich ein gutes Körpergefühl einstellen.

Geheimtipp: Zimt. Schmeckt nicht nur besonders lecker zum Joghurt oder Früchten, sondern er unterstützt auch die Blutzuckerregulation und erhöht außerdem bestimmte Detox-Enzyme – somit wirkt dieser antioxidativ.

Täglich ein Greenie, sonst nur wenig Obst

Fangen wir mit dem Obst im allgemeinen an. Dass ein übermäßiger Fructosekonsum für die Leber schwierig zu bewältigen ist, geht aus der letzten Regel hervor. Im Obst steckt sowohl Fructose, als auch Traubenzucker. Ein typisches Beispiel dafür, dass ein Zuviel des Guten eben nicht immer gut ist.

Am besten Du beschränkst Dich auf 2 bis 3 eher säuerliche Äpfel oder 150 g Beeren nach Wahl. Solltest Du Probleme mit zu viel Magensäure (z. B. Sodbrennen) haben, konzentriere Dich auf säurearmes Obst, wie z. B. Mango.

Im Idealfall verarbeitest Du das Obst in Form **eines Green Smoothie**, wir nennen ihn liebevoll „Greenie“. Dieser steckt nicht nur voller Vitamine und Mineralstoffe, sondern auch voller sekundärer Pflanzenstoffe. Er heißt „grün“, weil er eben nicht nur Obst, sondern auch grünes Blattgemüse, wie z. B. Jungspinat oder Kohlblätter enthält.

Die besten Detox Früchte sind übrigens: Gojibeeren, Acai-beeren, Preiselbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren, schwarze Johannisbeeren, Brombeeren und Ananas.

Natürlich solltest Du dem heimischen Obst, das nur kurze Transportwege hinter sich hat, den Vorzug geben.

Nur eine Eiweißsorte pro Mahlzeit

Achte während der Fasten-Challenge auf leicht bekömmliches Eiweiß. Es wäre gut wenn Du auf 1 bis 1,5 g pro Kilo Körpergewicht kommst. Das muss allerdings nicht jeden Tag sein. Beschränke Dich während der ersten zwei Wochen auf pflanzliche Eiweißquellen und setze die erlaubten tierischen Eiweißquellen (Milchprodukte, Eier, Fisch) nur maßvoll ein.

Keine Fertigprodukte

Unser Körper verlangt nach bestimmten Nährstoffen. Wir gehen in den Supermarkt und kaufen ein Fertigprodukt, das uns vorgaukelt genau das zu beinhalten was wir benötigen. Nehmen wir an, Dein Körper benötigt Vitamin C. Du siehst einen Erdbeerjoghurt im Regal und verspürst automatisch Appetit darauf, denn in Erdbeeren steckt tatsächlich viel Vitamin C – leider aber nicht im Erdbeerjoghurt! Da stecken Zucker und Aromastoffe drin – also viele leere Kalorien. Gleichzeitig „verhungert“ unser Körper quasi, wenn es um wichtige Nährstoffe (in diesem Fall Vitamin C) geht. Die dringend benötigten Vitalstoffe bleiben auf der Strecke. Ein Effekt kann sein, dass der Körper nach immer mehr Essen verlangt – ein Teufelskreislauf.

Zudem können verschiedenen Geschmacksverstärker und Aromastoffe in Fertigprodukten säurebildend wirken. Koche also möglichst frisch, um Deinen Körper mit allen Vitaminen und Mineralstoffen zu versorgen.

Würzen: Die Speisen mit Kräutern würzen, welche die Entgiftung unterstützen: z. B. Rosmarin, Kümmel, Fenchel, Salbei, Brennesel, Giersch, Kapuzinerkresse, Löwenzahn, Sauerampfer, Schafgarbe, Wacholder und Spitzwegerich.

Viel trinken

Trinken ist während des Entgiftens enorm wichtig – aber warum eigentlich? Viel Flüssigkeit hilft dabei, die Giftstoffe aus dem Körper zu schwemmen und regt den Stoffwechsel an. Zwei bis drei Liter täglich, idealerweise Wasser, stilles Mineralwasser oder ungesüßte Tees (Detox Tee, Grüner Tee, Weißer Tee, Roiboos Tee) sind ideal. Stell Dir vor, Du würdest Fenster putzen. Dafür würdest Du auch Wasser und keinen Saft verwenden, stimmt's? Die ideale Trinkmenge hängt vom Körpergewicht, von der Außentemperatur und der körperlichen Aktivität ab. Während Entschlackungsphasen ist eine Menge von

30 ml pro Kilo Körpergewicht empfohlen. Bei Hitze oder sportlicher Betätigung entsprechend mehr. Mit 2 bis 3 Liter Wasser pro Tag werden die meisten von Euch richtig liegen. Außerdem empfehlen wir:

- **Detox Tee**

Während der Kur solltest Du täglich zwei Tassen Detox-Tee trinken. Der Tee besteht aus Kräutern, die dafür bekannt sind die Leber zu aktivieren und Entgiftungsprozesse zu fördern.

- **Zitronenwasser**

Saft einer ½ Zitrone in ¼ l warmes Wasser geben und verrühren. Morgens nach dem Aufstehen ideal.

- **Kurkumawasser**

Vor dem Schlafengehen 1 Messerspitze Kurkumapulver in einer Tasse mit warmem Wasser auflösen und trinken.

- **Ingwerwasser**

1 Teelöffel geschälte Ingwerstifte in einer Thermoskanne mit kochendem Wasser aufgießen und 15 Minuten ziehen lassen. Nicht abseihen. Jede halbe Stunde schluckweise trinken.

- **Mariendisteltee**

1 gehäuften Teelöffel frisch zerdrückte Mariendistelfrüchte (aus der Apotheke) mit ¼ l kochendem Wasser aufgießen, 15 Minuten ziehen lassen, abseihen. Drei mal täglich 1 Tasse.

- **Rote-Bete-Saft**

½ l täglich. Dazu: 3 mal 2 Esslöffel Sauerkraut- bzw. Löwenzahnsaft (aus dem Reformhaus).

Ausreichend Schlaf

Gehe vor Mitternacht schlafen. Nachts arbeiten unsere Entgiftungsorgane auf Hochleistung. Die Schlafphase vor Mitternacht ist besonders wichtig für den Erholungsprozess, aber auch für das richtige Arbeiten vieler Hormone. Im Idealfall kommst Du auf 7 Stunden Schlaf.

Ausreichend moderate Bewegung

Wir reden hier nicht von Leistungssport, sondern von maßvoller Bewegung. Jetzt ist Zeit für Wanderungen (danach genussvoll in die Wanne gehen), Yoga, Atemübungen, Radfahren oder langsames Joggen. Auch leichte Kräftigungsübungen haben sich bewährt. Alles mit Maß und Ziel, denn die Entgiftungsphase ist für den Körper am Anfang auch etwas anstrengend. Übertriebener sportlicher Ehrgeiz ist fehl am Platz.

Besonders zu empfehlen sind Sportarten, welche die Sauerstoffaufnahme fördern, das heißt alle. Ausdauersportarten, idealerweise an der frischen Luft. Achte darauf im Sauerstoffüberschuss zu trainieren. Jetzt ist Zeit für Grundlagen-Ausdauertraining im niedrigen Pulsfrequenzbereich. Eine Pulsuhr und die Ermittlung Deiner individuellen Trainingszonen ist jetzt besonders hilfreich. Wende Dich hierfür an einen Trainer Deines Vertrauens oder gerne auch an unser Team. Halte zwischendurch an für ein paar Atemübungen. Fülle Deine Lunge bis in die Lungenspitzen mit Sauerstoff. Das kannst Du spüren in dem Du Deine Hände seitlich an Deinem Brustkorb ablegst und der Atembewegung wie einer Ziehharmonika folgst.

Wechselduschen

Der gute, alte Dr. Kneipp wäre wohl hoch erfreut zu erfahren, dass Wechselduschen auch heute noch erfolgreich eingesetzt werden. Sie sind einfach in der Anwendung und können eine große positive, gesundheitliche Wirkung haben. Sie beleben, entgiften, durchbluten und bringen uns in Schwung. Es ist unbedingt notwendig einmal eine Wechseldusche auszuprobieren, um diesen positiven Effekt zu spüren.

Bürstenmassage

Die Haut ist eines unserer größten Entgiftungsorgane (mit Ausnahme des Darms, der es schon mal auf 35 m² Fläche bringt). Durch regelmäßige Bürstenmassage werden abgestorbene Hautpartikel entfernt, was wiederum die Hautatmung fördert. Nicht nur das, Du aktivierst die Lymphe und förderst die Durchblutung.

Stress reduzieren

Das ist wahrlich leichter als gesagt, denn unser Alltag ist inzwischen alles andere als relaxt. Achte trotzdem darauf, jeden Tag ein paar Minuten Ruhe zu finden. Stress macht unseren Körper sauer, irritiert den Hormonhaushalt, erschwert die Entgiftung und den Fettabbau. Es gibt inzwischen viele Methoden, die dabei helfen mit Stress besser umgehen zu können. Denn vermeiden lässt er sich in der Regel nicht. Atemübungen, Achtsamkeitstraining, Entspannungstraining, autogenes Training oder Yoga sind prima geeignet. Als besonders wirkungsvoll hat sich die Zen Meditation erwiesen. Meditieren kann man lernen. In vielen Städten gibt es inzwischen Zen Gruppen oder Zentren, die regelmäßige Meditationsabende anbieten. In Salzburg betreiben wir selbst eine Zen Lounge (www.zenlounge), in der wir Kurse für Einsteiger anbieten.

DAS VITALSTOFF-KONZEPT

Das Vitalstoff-Konzept unterstützt jede einzelne Phase der Challenge optimal. Die Produkte stammen aus ISO-zertifizierter Herstellung und werden in Österreich produziert. Uns war es besonders wichtig, dass für die Produktion ausschließlich natürliche Rohstoffe verwendet werden. Du findest die Substanzen auch in unserem Essen, allerdings oft nur in sehr kleinen Mengen. Oft sind sie ganz aus unserer Ernährung verschwunden, wie z. B. die Bitterstoffe. Diese Vitalstoffe kommen während der Challenge idealerweise zum Einsatz:



PURE BASE + ZINK

ab dem ersten Tag: 3 Kapseln pro Tag

Diese Kapseln enthalten Magnesium, Kalium, Calcium und Natrium sowie eine Extraportion Zink. Die basischen Mineralstoffe unterstützen das Säure-Basen-Gleichgewicht auf natürliche Art und Weise. Idealerweise nimmt man 3 Kapseln über den Tag verteilt. Wenn es besser in deinen Tagesablauf passt, dann kannst Du auch alle drei Kapseln in der Früh nehmen.

Wichtig: Gerade bei basischen Produkte ist es wichtig, dass die Einnahme nüchtern erfolgt, idealerweise eine halbe Stunde vor dem Essen. Man möchte damit erreichen, dass die Mineralstoffe das saure Magenmilieu möglichst schnell passieren, um im Darm wirken zu können. Eine Vermengung mit Nahrungsbrei könnte dies erschweren und dazu führen, dass die Vitalstoffe schon im Magen neutralisiert werden.

PURE COL VITAL

In Phase 2: Jeden 2. Tag einen Messlöffel

Das Pulver enthält wertvolle Flohsamen, Lacto- und Bifidusbakterien. Die Flohsamen sorgen dafür, dass Giftstoffe im Darm gebunden und leichter ausgeschieden werden können. Zudem wird die Darmperistaltik angeregt, die Verdauung funktioniert besser und reibungsloser. Die Bakterienkulturen stärken unser Darmmilieu, ein wichtiges Abwehrsystem unseres Immunsystems.

PURE LIVEX

Ab Phase 3: 3 Kapseln pro Tag

PURE LIVEX enthält Bitterstoffe aus Kurkuma, Mariendistel, Artischocke und Wermut. Idealerweise nimmst Du **PURE** LIVEX ebenfalls nüchtern, am besten vor dem Abendessen ein. Du kannst diese Kapseln auch kurz vor dem Schlafengehen nehmen. Das hat den entscheidenden Vorteil, dass die Leber, die nachts zwischen 1 bis 3 Uhr ihre Hauptaktivität hat, gut unterstützt wird. Das wiederum beschert einen besseren Schlaf.

Tipp: Solltest Du öfters um diese Uhrzeit aufwachen, ist das ein Zeichen, dass im Körper Entgiftungsprozesse voll im Gang sind.

PURE CHLORELLA

Ab Phase 4: 3 Kapseln pro Tag

Mikroalgen werden in der alternativen Medizin gern eingesetzt, wenn es darum geht Schwermetalle aus dem Körper auszuleiten. Wir nutzen diesen Effekt um ein richtiges „Körpercleaning“ durchzuführen.

Chlorella ist eine Süßwasseralge und enthält viel Chlorophyll, Aminosäuren und verschiedene Vitalstoffe. Sie ist sehr basisch und damit positiv für unseren Säure-Basen-Stoffwechsel. Außerdem soll sie entgiftend wirken und unsere Darmtätigkeit unterstützen, indem sie das Wachstum positiver Darmbakterien fördert.

VON DER THEORIE IN DIE PRAXIS STEP-BY-STEP

Phase 1: „Entlastungstage“

Die Entlastungstage sind ein perfekter physischer und mentaler Einstieg für eine Ernährungsumstellung. In dieser Phase geht es vor allem darum, den Körper darauf vorzubereiten, dass jetzt ein Neustart bevorsteht.

Wir empfehlen die Entlastungstage dann durchzuführen, wenn keine größeren Verpflichtungen anstehen, wie z. B. am Wochenende. Es tut gut, sich hierfür etwas Zeit zu nehmen. Am ersten Tag beginnst Du damit, den Körper von altem „Müll“ zu befreien. Dazu ist es auch sinnvoll eine Darmentleerung durchzuführen. Denn in den Zotten und Schlingen des Darms können sich Rückstände so richtig gut festsetzen.

So funktioniert's:

Um die Rückstände im Darm loszuwerden, gibt es am Morgen ein Glas lauwarmes Wasser, in dem ein gestrichener Teelöffel Bittersalz aufgelöst wird. Das – nicht ganz wohlschmeckende – Getränk sorgt dafür, dass sich im Darm Flüssigkeit ansammelt und alte Ablagerungen losgelöst und ausgeschwemmt werden. Wer sich gar nicht zum Bittersalz überwinden kann, darf täglich ein Glas warmes Wasser mit Zitronensaft und Ingwer trinken. Auch die Einnahme des COL VITAL Pulvers unterstützt die Darmentleerung auf sanfte Weise – in diesem Fall ersetzt Du das Bittersalz durch einen ganzen Messlöffel COL VITAL.

Erster Entlastungstag

In der Früh nach dem Aufstehen:

Bittersalz: 1 bis 2 Teelöffel, aufgelöst in einem großen Glas Wasser

Frühstück

ein „Greenie“: Green Smoothie mit Obst und grüner Rohkost, z. B. Jungspinat

Im Rezeptbuch gibt's einige tolle Green Smoothie Rezepte.

Während der zwei Entlastungstage bitte auf Bananen verzichten.

Vormittags (optional)

Rohkost oder etwas Obst

Mittag- und Abendessen

Detoxsuppe

Im Rezeptbuch findest Du Tipps für die Zubereitung der Detoxsuppe.

Alternativ kannst Du auch eine klassische Kohlsuppe zubereiten.

Zweiter Entlastungstag:

In der Früh nach dem Aufstehen

Vitalstoff-Tipp: 3 Kapseln **PURE** BASE + ZINK

Frühstück

ein „Greenie“

Vormittags (optional)

½ Messlöffel **PURE** COL VITAL in einem großen Glas Wasser aufgelöst

Mittagessen

Kartoffelsuppe

Die Zubereitung sollte weitgehend fettfrei erfolgen. Keinesfalls die Suppe mit Sahne aufgießen.

Abendessen

Kartoffeln (Menge frei wählbar)

Die Zubereitung erfolgt ohne Fett – würze die Kartoffeln mit Kräutern oder Salz.

Vitalstoff-Empfehlung Phase 1:

3 Kapseln **PURE** BASE + ZINK pro Tag, nüchtern

Wichtig: Trinke während dieser zwei Tage ausreichend Wasser oder ungesüßte Tees, im Idealfall Kräutertees bzw. den Detoxtee. Auf Früchtetee solltest Du aufgrund des hohen Säuregehalts verzichten. Kaffee sollte schon jetzt tabu sein.

Ruhe gönnen!

Gönne Dir und Deinem Körper einen Kurzurlaub und plane für diese zwei Tage nichts. Mach' schöne Spaziergänge und atme die frische, gute Luft ein und gebe den verbrauchten Sauerstoff ab. Schalte mal so richtig ab, sei es durch sanftes Yoga oder Meditation. Vermeide anstrengende Sportarten und achte auf Deinen Kreislauf. Manche Menschen reagieren auf die Darmentleerung stärker als andere. Höre daher auf Deinen Körper und mach nur das, was Dir jetzt gut tut.

Phase 2: „Entsäuern & Reinigen“ Flohsamen & Co.

Die ersten zwei Tage sind vorbei. Wahrscheinlich fühlst Du Dich jetzt schon etwas leichter und „gereinigter“. **Jetzt stehen die Regeln und das Punkte sammeln im Vordergrund.** Halte Dich an die Genussliste und hol' Dir Ideen aus dem Rezeptbuch. Optional kommt nun zu den **PURE** BASE + ZINK Kapseln das Produkt **PURE** COL VITAL dazu.

In der Phase 2 geht es vor allem darum, den Körper wieder in „den Fluss“ zu bekommen. Das heißt, wir verabschieden uns in dieser Phase von im Bindegewebe abgelagerten Säuredepots. Außerdem sorgen wir dafür, dass der Darm seine Arbeit gut verrichten kann. Das heißt, wir aktivieren wichtige körpereigene Mechanismen für einen gut funktionierenden Stoffwechsel. Dabei wird der Körper von unnötigem Ballast befreit und kann wieder aufatmen. Die Schlüsselsubstanz sind hierbei Flohsamenschalen, die man sich z. B. ins Müsli oder den Green Smoothie mischen kann oder natürlich das **PURE** COL VITAL Pulver (s.u.)

Denk' daran: Es muss niemals perfekt sein, aber Du kannst jeden Tag Dein Bestmögliches geben.

Vitalstoff-Empfehlung Phase 2:

3 Kapseln **PURE** BASE + ZINK pro Tag, nüchtern

1 Messlöffel **PURE** COL VITAL jeden 2. Tag

Tipp: Nach dem Auflösen sofort trinken!

Alternativ: Täglich 1 Esslöffel Flohsamenschalen ins Essen mischen.

Phase 3: „Entgiften 2.0.“ Bitterstoffe im Einsatz

In dieser Phase stehen die Bitterstoffe im Mittelpunkt. Sie sollten nun verstärkt in die Ernährung eingebaut werden. Bitterstoffe sind außerordentlich wichtig für unsere Verdauung. Sie wirken bereits in unserem Mund, wenn sie mit unserer Zunge in Berührung kommen. Schon alleine der bittere Geschmack stimuliert unsere Leber, den Magen, die Galle und die Bauchspeicheldrüse – Verdauungssäfte (z. B. Gallensäfte, Magensäfte) und Verdauungsenzyme werden verstärkt produziert. Bitterstoffe unterstützen die Leber perfekt bei ihrer Arbeit.

Leider sind Bitterstoffe in unserer Ernährung weitgehend verschwunden. Selbst die klassischen bitteren Salat- und Gemüsesorten, wie Chicorée, Radicchio oder Spargel sind nicht mehr sonderlich reich davon. Denn bitter ist keine besonders beliebte Geschmacksnote und so wurden im Laufe der Zeit viele Salatsorten gezüchtet, die nur noch kleine Mengen an Bitterstoffen enthalten. Fündig wird man übrigens am besten im eigenen Garten. Löwenzahn und andere Wildkräuter gelten als besonders gute Quellen. Aber auch Artischocken gehören dazu.

Übrigens helfen Bitterstoffe auch gegen Heißhungerattacken auf Süßes!

Da Bitterstoffe weitgehend aus der Ernährung verschwunden sind, empfehlen wir alternativ **PURE** LIVEX.

Vitalstoff-Empfehlung Phase 2:

3 Kapseln **PURE** BASE + ZINK pro Tag, nüchtern

3 Kapseln **PURE** LIVEX pro Tag

Phase 4: „Ausleiten von Giftstoffen“ Mikroalgen und wieder mehr Eiweiß

Jetzt kommt die Chlorella-Alge zum Einsatz. Du kennst sie schon aus dem Theorieteil. Sie unterstützt die Ausleitung von schädlichen Substanzen.

Außerdem gibt es wieder mehr Eiweiß. In den ersten zwei Wochen haben wir den Eiweißanteil in der Ernährung etwas herunter gefahren und wir haben uns auf pflanzliche Eiweißlieferanten konzentriert. Das liegt daran, dass Eiweiß sauer verstoffwechselt wird und wir neben der Entgiftung unbedingt auch die Säure-Basen-Balance wieder herstellen wollten.

Eiweiß ist allerdings auch ein wichtiger Bestandteil der Muskulatur, ja es ist sogar der Baustoff jeder Zelle schlechthin und daher für einen gut funktionierenden Stoffwechsel unverzichtbar. **Daher ist es wichtig den Eiweißanteil in der Ernährung Schritt für Schritt auf bis zu 1,5g pro kg Körpergewicht zu erhöhen.** Neben den pflanzlichen Eiweißlieferanten aus Hülsenfrüchten, Soja, Nüssen oder Getreide kommen jetzt tierische Eiweißquellen dazu. Erweitere mit den unten aufgeführten Eiweißlieferanten die Genussliste!

Beschränke Dich darauf, in dieser Woche **nur einmal täglich eine tierische Eiweißquelle**, vorzugsweise aus Milchprodukten oder Eiern zu Dir zu nehmen. Generell sollte jetzt jedoch **jede Mahlzeit eine Eiweißquelle** enthalten. **Zweimal pro Woche** kannst Du nun **Fisch** in den Speiseplan einbauen. Versuche möglichst wenig Eiweißsorten miteinander zu mischen, um die Säurelast niedrig zu halten!

Achte beim Verzehr von tierischem Eiweiß auf **Bioqualität**, um weitere Schadstoffe wie Antibiotika oder Schwermetalle zu vermeiden.

Mit diesen Lebensmitteln kannst Du Deine Genussliste jetzt erweitern:

- **Milchprodukte:** Topfen, Joghurt, Käse, Sahne, Creme fraiche
- **Soja:** Nicht industriell verarbeiteter Soja, Tofu
- **Lupinen:** auch als Mehl
- **Fleisch:** Kalb, Lamm, Wild
- **Fisch:** alle Sorten erlaubt, auch Fischkonserven in Öl oder eigenem Saft

Vitalstoff-Empfehlung Phase 4:

3 Kapseln **PURE** BASE + ZINK pro Tag, nüchtern

3 Kapseln **PURE** LIVEX pro Tag

3 Kapseln **PURE** CHLORELLA pro Tag

½ Messlöffel **PURE** LIVEX jeden 2. Tag

Phase 5: „Langsam zurück zum Alltag“

Die ersten drei Wochen waren die wichtigsten. Jetzt wird es leichter und wir leiten so langsam in ein „normales“, gesundes und genussorientiertes Ernährungsverhalten über. Auch in dieser Woche erweitern wir die Lebensmittelliste. Du kannst ab jetzt sogar ein oder zwei Schlemmermahlzeiten einbauen – natürlich pro Woche und nicht pro Tag ...

Trotzdem empfehlen wir Dir weiterhin Punkte zu sammeln.

Lust auf Süßes?

Das Spannende am Detoxing ist die veränderte Wahrnehmung von Geschmäckern. Womöglich hast Du inzwischen auch gar keine Lust mehr auf Süßes. Dann lass' doch einfach weiterhin den Zucker weg. Falls nicht, dann verwende diese Woche vorzugsweise Birkenzucker, Stevia, Reissirup oder Kokosblütenzucker. Auch Agavendicksaft kann – allerdings nur sehr sparsam dosiert – eine gute Möglichkeit sein, um Süßspeisen oder Salatsoßen aufzupeppen. Aber wie gesagt: Gehe vorsichtig an diese Möglichkeit heran.

Ein Tasse Kaffee?

Richtig gelesen. Wenn Du Dich bisher zu den Kaffee-Junkies gezählt hast und bis dato standhaft geblieben sind, dann darfst Du wirklich stolz auf Dich sein! Das Image von Kaffee hat sich in den letzten Jahren sehr gewandelt. Einst unter Ernährungsberatern verpönt, rehabilitiert sich Kaffee zunehmend. Ja phasenweise werden ihm sogar gesundheitsfördernde Eigenschaften nachgesagt. Allerdings gilt dies nur bei mäßigem Konsum. Beim Detoxing hat Kaffee nur bedingt Platz, denn er wirkt auch als Säurebildner. Aber ein oder zwei Tassen Espresso haben nun wieder Platz im Ernährungsplan. Solange Du diese Menge nicht übersteigst, darfst Du Dir hier trotzdem einen Punkt eintragen.

Zum Anstoßen

Beim Rotwein verhält es sich ähnlich wie beim Kaffee. In kleinen Mengen kann man die gesundheitsfördernden Eigenschaften gut vertreten (dank der darin enthaltenen Polyphenole, wie z. B. Resveratrol mit starken antioxidativen Eigenschaften). Mach' Alkohol trotzdem zur Ausnahme und genieße jedes Glas bewusst – immerhin hat Alkohol eine toxische Wirkung auf den Körper.

Weitere Lebensmittel in Phase 5:

- **Zum Süßen:** Stevia, Birkenzucker, Kokosblütenzucker, Agavendicksaft, Reissirup
- **Getränke:** Kaffee
- **Trockener Wein:** weiß oder rot, in Maßen

Vitalstoff-Empfehlung Phase 5:

3 Kapseln **PURE** BASE + ZINK pro Tag, nüchtern

3 Kapseln **PURE** LIVEX pro Tag

3 Kapseln **PURE** CHLORELLA pro Tag

½ Messlöffel **PURE** LIVEX jeden 2. Tag

HILFREICHE TIPPS FÜR DIE UMSETZUNG

Im Folgenden haben wir Dir noch ein paar praktische Tipps für die Umsetzung zusammengestellt.

Green Smoothies – Tipps für die Umsetzung

Sie sind reich an leicht verdaulichen Vitaminen und Mineralstoffen und können so dazu beitragen, die empfohlenen „5 mal Gemüse und Obst am Tag“ locker zu erreichen. Aufgrund des hohen Ballaststoffgehalts machen Green Smoothies länger satt. Bei Ballaststoffen ist jedoch auch etwas Vorsicht geboten, denn die empfohlene Menge von 30 g pro Tag sollte auch nicht überschritten werden. Manche Menschen reagieren hier leicht mit Blähungen.

Beschränke daher Deinen Greenie Konsum auf ein Glas am Tag.

Wurzelgemüse wie Karotten, Pastinaken, Rüben oder rote Beete enthalten Stärke, die schwerer verdaulich ist als Obst. Diese bleiben draußen, denn ein Greenie sollte schnell verdaubar sein.

Achtung bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Vorsicht ist vor allem dann geboten, wenn schon eine Nahrungsmittelunverträglichkeit – vor allem auf Fruktose – vorliegt. Vielleicht kommst Du mit reinen Gemüse-Smoothies zurecht oder Du verwendest ausschließlich fruktosearmes Obst (z. B. Bananen). Hier gilt: Hör' auf Deinen Körper und genieße nur das, was Dir wirklich gut tut.

Weniger Obst, mehr Gemüse

Beschränke Dich auf ein oder zwei Obstsorten und gib dem Gemüseanteil den Vorzug. Als Einstieg eignet sich junger Blattspinat oder auch ein Kohlblatt. Auch Gurke oder Avocado kann eine interessante Komponente in den Greenie bringen. Es darf auch mal etwas schärfer werden: Ingwer oder Chili gefällig?

Welcher Mixer?

Green Smoothies mixen macht mit einem Hochleistungsmixer erst richtig Spaß, denn erst dann können gröbere Gemüsesorten, wie Kohl, so gut verarbeitet werden, dass es schmeckt. Außerdem werden die Pflanzenfasern erst ab einer gewissen Umdrehungszahl richtig „aufgeknackt“. Solange Du Dir jedoch nicht sicher bist, ob Greenies Teil Deines Lebens werden, kannst Du Dich mit einem normalen Haushaltsmixer behelfen. Wähle dann jedoch zartes Blattgemüse wie Jungspinat.

Altbewährte Hausmittel

Wechselduschen

Beginne zuerst mit der heißen Dusche und schalte dann für circa eine Minute auf eiskalt um. Danach warm und kalt öfters wechseln, mit kalt beenden. Durch den Kalt-Warm-Effekt ziehen sich unsere Muskeln zusammen und dehnen sich danach wieder aus. Der ganze Stoffwechsel wird dafür angeregt und damit auch die Ausleitung von Schadstoffen. Beginne dabei immer an den Beinen und wandere weiter nach oben. Nie in der Herzgegend beginnen!

Bürstenmassage

Verwende eine Körperbürste oder einen entsprechenden Bürstenhandschuh. Am effektivsten ist die Massage morgens vor dem Duschen. Beginne mit der Bürste wieder Herz fern am Fuß außen, wandere nach oben und am inneren Bein wieder nach unten. Wiederhole das gleiche auf dem linken Bein. Den Po kannst Du mit kreisenden Bewegungen durchbluten. Danach kommen die Arme dran, zuerst über den rechten Arm außen nach oben und innen wieder zurück zu den Fingern wandern. Gehe weiter zum Rumpf, dort wird der Bauch im Uhrzeigersinn gekreist und anschließend einzeln die Brust. Nach den Wechselduschen und der Bürstenmassage ist der Körper bereit die Nährstoffe perfekt aufzunehmen. Eine basische Körperlotion ist jetzt ideal.

Ölziehen

Ölziehen regt die Speicheldrüsen an, und fördert so die Ausscheidung von schädlichen und toxischen Stoffen aus dem Organismus. Außerdem beseitigt es kariesverursachende Säuren, nährt das Zahnfleisch und beugt so Zahnfleischartzündung, Zahnfleischrückbildung und Mundgeruch vor. Wähle ein hochwertiges, kaltgepresstes Öl – manche empfehlen Sonnenblumen-, andere Oliven- oder Kokosnussöl. In Indien wird klassisch Sesamöl verwendet.

Anwendung: Einen Esslöffel Sesamöl 5 bis 10 Minuten im Mund behalten und alle 30 Sekunden durch die Zähne „ziehen“.

Leberwickel

Leberwickel unterstützen die Leber beim Entschlacken und sind leicht durchzuführen. Die Belastungen durch falsche Ernährung, Umweltgifte und Schwermetalle können unseren Körper auf Dauer belasten. Wenn es eine belastete Leber nicht mehr schafft, die Schadstoffe zur Ausleitung über die Nieren aufzubereiten, lagert sie die Gifte im Körper ab. Der Grundstein für verlaufende Erkrankungen ist gelegt.

Ein feuchter, heißer Leberwickel sorgt dafür, dass die Leber stärker durchblutet wird. Die Gefäße in diesen Organen weiten sich, was den Abtransport der Gallenflüssigkeit und damit auch der Giftstoffe beschleunigt. Dank dieser verbesserten Durchblutung können wir der Leber bei ihrer wichtigen Arbeit ein klein wenig helfen.

Das benötigt man:

- ein kleines Handtuch
- ein größeres Handtuch
- eine Wärmflasche oder Kirschkernkissen

Wie legt man einen Leberwickel an?

1. Die Wärmflasche mit heißem Wasser füllen
2. Das kleine Handtuch ins heiße Wasser hineintauchen, Handtuch auswringen und gefaltet auf die Leberregion legen (nimm Deine Hand unter die rechte Brust, dort liegt bereits die Leberregion)
3. Wärmflasche oder Kirschkernkissen darauf legen
4. Großes trockenes Handtuch darum wickeln und ca. 30 Minuten gut zugedeckt ruhen
5. Die ideale Uhrzeit für einen solchen Leberwickel liegt zwischen 12:00 und 14:00 Uhr. Am Abend wirkt ein solcher Leberwickel schlaffördernd.

Kontraindikationen: Nicht anwenden bei Magenblutungen oder Magen- bzw. Darmgeschwüren!

Saugwellenmassage

Sie wirkt besonders effektiv, kurbelt den Stoffwechsel an und strafft das Bindegewebe. Cellulite ist in erster Linie ein Stoffwechselproblem. Nährstoffe gelangen schwer zur Zelle und Schadstoffschlacken (Säureablagerungen) können schlechter abtransportiert werden. Durch Saugwellenmassage wird das Bindegewebe besser durchblutet. Durch das permanente Anheben des Gewebes mit der Saugglocke, werden Gewebe und die Haut trainiert. Damit funktioniert auch die Entleerung der Fettzellen besser, genauso wie die Ausleitung von Schadstoffen. In der Naturheilkunde ist das übrigens schon lange bekannt.

HURRA, GESCHAFFT!

Gratuliere! 40 Tage sind geschafft! Jetzt heißt es, das gute Gefühl zu halten. Es wäre schade, jetzt wieder in alte Gewohnheiten zurück zu fallen. Daher haben wir für Dich ein paar gute Orientierungshilfen für die Zukunft zusammengefasst.

Außerdem gilt es jetzt Resümee zu ziehen. Jetzt steht wieder eine Bestandsanalyse an. Bitte mach' auf der Skala ein passendes Kreuz für Deine derzeitige Befindlichkeit.

Blättere erst danach nach vorne und vergleiche!

ausgezeichnet **ziemlich miserabel**

Hautbild	<input type="radio"/>				
Schlafverhalten	<input type="radio"/>				
Verdauung	<input type="radio"/>				
Geistige Fitness	<input type="radio"/>				
Gewicht	<input type="radio"/>				
Immunsystem	<input type="radio"/>				
Leistungsfähigkeit	<input type="radio"/>				
Regenerationsfähigkeit	<input type="radio"/>				
Allgemeiner Fitnesszustand	<input type="radio"/>				

WIE GEHT'S JETZT WEITER?

Phase 5 ist schon mal ein sehr guter Übergang für ein langfristig gesundes Ernährungsverhalten. Welche Gedanken sollten Dich nun auch in Zukunft begleiten? Hier ein paar Tipps an denen Du Dich immer wieder orientieren kannst:

1. Fertigprodukte schaden Deiner Figur und Gesundheit

Bestimmt hast Du die frischen Lebensmittel inzwischen zu schätzen gelernt und womöglich gar keine Lust mehr auf Ware aus der Packung. Behalte Dir das bei und konsumiere sie auch in Zukunft so oft es geht frisch.

2. Trinken ist wichtig

Okay, das ist inzwischen nun schon wirklich ein alter Hut. Wasser bleibt im Fokus, gezuckerte Getränke, Alkohol und Kaffee solltest Du unter die Kategorie „Bewusst genießen“ einordnen.

3. Zucker und Weißmehl einschränken

Neben Fertigprodukten übersäuern zucker- und weißmehlreiche Lebensmittel besonders. Außerdem belasten sie den Blutzuckerspiegel und die Bauchspeicheldrüse. Je weniger Zucker und Weißmehl Du in Zukunft verwendest, desto besser.

4. Wissen wo's herkommt

Gerade bei säurebildenden Lebensmitteln, wie Fleisch oder Fisch, spielt die Herkunft eine enorme Rolle. Fütterung, Haltung, Stress – alle diese Faktoren haben Einfluss auf die potentielle Säurelast eines Lebensmittels. Qualität vor Quantität sollte in Zukunft die Devise sein.

5. Gemüse

Gewöhne Dir an als Beilage immer Gemüse oder Salat zu wählen. Dann versorgst Du automatisch Deinen Körper mit basischen Mineralstoffen.

Natürlich kann es immer wieder vorkommen, dass Du wieder in alte Muster rutscht oder gewisse Zeiten (z. B. Urlaube, Weihnachten, ...) besonders belastend sind. Gönn' Dir daher einmal im Jahr diese Kur, um Deinem Körper eine kurze Phase der Erholung zu geben. Bewege Dich weiterhin regelmäßig. Achte dabei allerdings darauf, dass sich intensive und regenerative Trainingsphasen die Waage halten.

40:40:20

Diese Zauberformel bringt es abschließend auf den Punkt: Für Wohlbefinden und Vitalität ist zu 40 % die Ernährung, zu 40 % die Bewegung und zu 20 % das Thema Entspannung entscheidend.

INFOS ZU DEN PRODUKTEN

Bei der Auswahl unserer Vitalstoffe, Tees und Gewürze achten wir auf höchste Qualität. Unser Vitalstofflieferant OTC ist nach der höchsten ISO-Stufe zertifiziert und produziert in Salzburg.

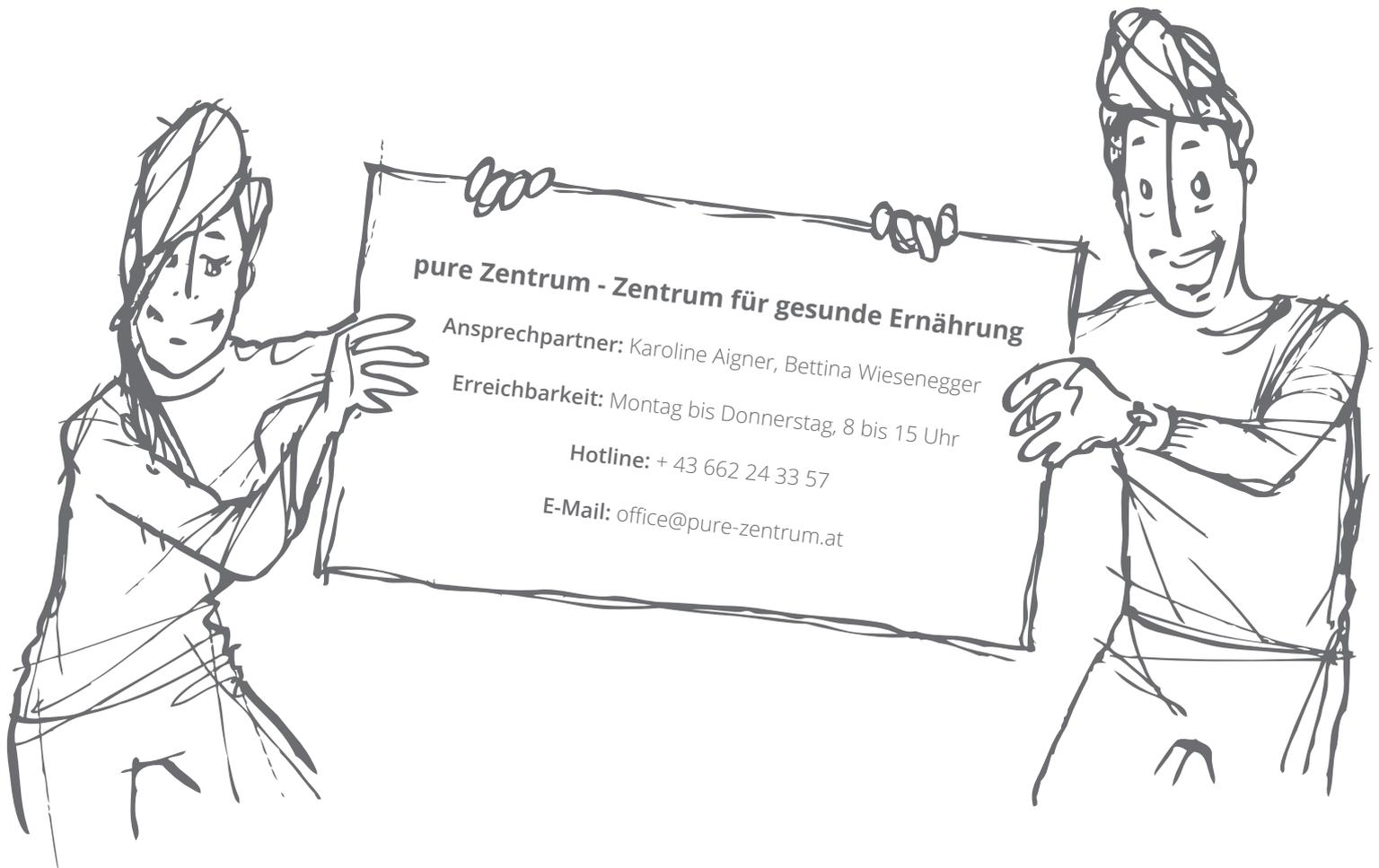
Unsere Tees beziehen wir aus einer der ältesten Teemanufakturen in Hamburg. Mehr Informationen zu den Produkten erhalten Sie auch online entweder unter www.myvitashop.at oder www.pure-zentrum.at.

Nachbestellen?

Kein Problem. Alle Produkte des Programms sind auch separat zum Nachbestellen im myvitashop unter www.myvitashop.at erhältlich.

WAS TUN BEI FRAGEN?

Wir haben versucht dieses Workbook so selbsterklärend wie möglich zu gestalten. Natürlich kann es immer wieder zu Fragen kommen, sei es zur Theorie, Praxis oder zu den Produkten. Gerne kannst Du Dich an unser Team – entweder telefonisch oder per E-Mail – wenden:



Disclaimer: Die Inhalte dieses E-Books repräsentieren die Meinung und Erfahrung des Verfassers. Sie wurden vom Autor nach bestem Wissen und Gewissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft, bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin und jeder Leser sollte für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich sein. Weder Autor noch die dahinter stehen Firmen können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.