

Evelyne Laye

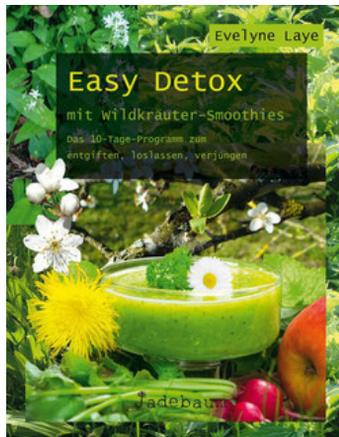
Easy Detox mit Wildkräuter-Smoothies - Mängelexemplar

Reading excerpt

[Easy Detox mit Wildkräuter-Smoothies - Mängelexemplar](#)

of [Evelyne Laye](#)

Publisher: Jadebaum Verlag



<https://www.narayana-verlag.com/b29202>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

À Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.com

<https://www.narayana-verlag.com>



Inhalt

Zum Einstieg 5

Die Grundlagen

10 Tage easy Detox –

Ballast loslassen macht glücklich und fit! 9

Die heilende Kraft der Wildkräuter-Smoothies 13

Warum überhaupt entgiften? 19

Das bringt Ihnen easy Detox 20

Hallo Entgiftungssymptome 22

Entgiften, loslassen, verjüngen – unsere Entgiftungsorgane 25

Leber und Galle 25

Darm 27

Nieren 28

Lunge 29

Haut 30

Weniger ist manchmal mehr 31

Milch, Weizen, Zucker – nein danke! 32

Auch das bitte weglassen 35

Die vier Wildkräuter für unsere Frühjahrskur 39

Über das Ernten und Sammeln 39

Die Brennessel 44

Der Löwenzahn 47

Der Spitzwegerich 50

Der Bärlauch 52

Weitere hilfreiche Mittel	57
Omega-3-Fettsäuren	57
Magnesium	59
Schwefel	61
Vitamin D	63
Die Praxis	
Die easy-Detox-Frühjahrskur	69
Der tägliche Wildkräuter-Smoothie	69
Easy Detoxfood	76
Den Darm durchputzen	80
Chlorella und Heilerde	82
Basenbaden tut gut	84
Bürstenmassagen	86
Der Leberwickel	87
Einfach gehen!	87
Mehr Energie in fünf Minuten	88
Der Detox-Plan für jeden Tag	93
Fragen und Antworten	95
Inhaltsstoffe der Wildkräuter	101
Hinweis	107
Impressum	107
Bildnachweis	107



Zum Einstieg

Endlich wird es wieder wärmer, die Sonnenstrahlen werden stärker und bringen die ersten Krokusse und Primeln zum blühen! Der Frühling kommt und mit ihm erwachen auch wieder unsere Lebensgeister. Wir möchten unsere Wintermäntel von uns werfen und leicht und beschwingt hinaus ins Leben tanzen. Doch meist fühlen wir uns nach dem langen Winter alles andere als beschwingt. Wir fühlen uns schwer und müde, haben im Winter vielleicht zu viel von süßen Leckereien genascht oder hängen schon zu lange nur noch auf dem Sofa herum. Das ist genau der richtige Moment, um eine Frühjahrskur mit Wildkräutern zu beginnen! Ab dem frühen März schießen die jungen Blätter der Wildpflanzen mit voller Macht aus dem Boden und schenken uns ihre heilsamen und vielseitigen Kräfte. Und sie wachsen in einer solchen Fülle um uns herum, dass es viel zu schade wäre, sich das nicht zunutze zu machen.



Mit dieser 10-tägigen Detox-Frühjahrskur werden Sie ein Stück alten Ballast los, entgiften, reinigen sich und lassen auch einige Pfunde gehen. Wildkräuter regen sämtliche Organe an, ihre Funktion zu verbessern und zu harmonisieren. Sie enthalten im Vergleich zu Kulturpflanzen ein Vielfaches an Enzymen, Mineralien, Vitaminen und anderen Stoffen; sie sind richtige kleine Kraftpakete. Mit dem täglichen Wildkräuter-Smoothie nähren Sie Ihren Körper und führen ihm geballt das zu, was er wirklich braucht,

um gesund und leistungsfähig zu sein. Nach dieser Frühlingskur fühlen Sie sich leichter und befreit und gleichzeitig gestärkt und voller Energie. Ihre Haut ist frisch und strahlend und Sie fühlen sich fröhlich und entspannt.

Das Trinken von Wildkräuter-Smoothies und die anderen Anwendungen sind ganz leicht in Ihren Alltag zu integrieren und nicht besonders aufwändig, und nur wenige Veränderungen können schon eine große Wirkung entfalten. Probieren Sie es doch einfach aus!

Ich wünsche Ihnen viel Freude dabei

Evelyne Laye

Tübingen im März 2015



Die
Grundlagen



10 Tage easy Detox – Ballast loslassen macht glücklich und fit!

Zauberhafter Frühling

Erwarten Sie auch jedes Jahr wieder sehnsüchtig den Frühling? Wenn es wärmer wird und die ersten Pflänzchen verheißungsvoll ihre Köpfe heben, erwachen auch bei uns wieder neue Lebenskräfte. Manchmal lassen diese aber auch auf sich warten, denn nach dem langen Winter mit wenig Sonne sind wir oft müde und kränklich, schlecht gelaunt und ohne Energie.

Für unsere Vorfahren, die noch um die Heil- und Regenerationskraft der wildwachsenden Pflanzen wussten, war der junge Frühling die perfekte Zeit, um sich die Trägheit des Winters mit allerlei Heilpflanzen auszutreiben. Wildkräuter wie Brennesseln und Löwenzahn, die ab März überall auf unseren Wiesen wachsen, sind schon seit Jahrtausenden hoch geschätzt und durften in früheren Zeiten bei keiner Frühjahrskur fehlen. Sie reinigen das Blut, entgiften Leber und Nieren und bringen wieder die Lebensgeister in Körper und Geist zurück.

So stehen wir mit der grünen Frühjahrskur mit Wildkräuter-Smoothies in bester Tradition! Wir lassen los, was unserem Körper nicht gut tut und nähren ihn gleichzeitig mit den besten Vitalstoffen, die die Natur zu bieten hat. Der grüne Zaubertrank reinigt und entgiftet tiefgreifend und durch seine wertvollen Vitamine, Mineralien, Enzyme, sekundäre Pflanzenstoffe und Chlorophyll wird der Körper bis in jede Zelle hinein erfrischt und genährt.

Eine Detoxkur mit Wildkräutern ist ein wahrer Jungbrunnen, und schon nach wenigen Tagen fühlen Sie sich leichter, wacher, aktiver und voller Energie. Sie sehen nicht nur fantastisch aus, sondern fühlen sich auch so. Und auch für die Seele ist es eine wahre Entschlackungskur,

denn Ballast loslassen macht richtig gute Laune. Easy Detox macht fröhlich und heiter und lässt Sie die Sonnenseiten des Lebens sehen.

Die grüne Frühjahrskur – so geht's!

Der wichtigste Baustein beim Entgiften ist die Ernährung; deswegen ist es besonders wichtig, während der Frühjahrskur auf alles zu verzichten,



was den Körper belastet. Fleisch, Milchprodukte, Zucker, Weizen, Weißmehl und alle verarbeiteten Lebensmittel sind für diese Zeit Tabu. Auch auf Alkohol, Kaffee, glutenhaltiges Getreide und zu viele Früchte sollten Sie besser verzichten. Sie trinken jeden Tag mehrere große Gläser

eines leckeren Wildkräuter-Smoothies, der voll mit den besten Nährstoffen für Ihren Körper steckt. Zum Mittagessen gönnen Sie sich einen Salat mit hochwertigen Ölen. Immer wenn Sie Lust haben, können Sie kleine Stücke Rohkost wie Karotte, Sellerie oder Radieschen naschen. Am Abend sind kleine Portionen aus gedünstetem Gemüse, Hülsenfrüchten und wenig Vollkorngetreide erlaubt. Da können Sie sich eine Gemüsesuppe oder einen Linseneintopf zubereiten. Wenn Sie die Entgiftung allerdings noch mehr anregen möchten, bleiben Sie auch am Abend ausschließlich bei dem Wildkräuter-Smoothie und Rohkost.

Zusätzlich fördern Sie die Entgiftung mit leicht anwendbaren Maßnahmen wie Basenbäder oder Leberwickeln und nehmen, um even-

tuellen Entgiftungssymptomen vorzubeugen, Heilerde und Chlorella-Algen ein.

Ist die easy Detox Frühjahrskur anstrengend?

Entgiften ist immer ein bisschen anstrengend, aber auch nicht allzu sehr! Sie müssen wahrscheinlich Ihr Lieblingsessen streichen und fühlen sich anfangs manchmal müde, aber sehen Sie es doch einfach so: Sie haben 10 spannende Tage vor sich, in denen Sie unglaublich viel Gutes für sich tun können. Freuen Sie sich schon darauf, wie wohl und energiegeladen Sie sich bald fühlen und wie frisch und jung Sie aussehen werden. Wenn Sie wissen, wofür Sie etwas tun, können Sie auch kleine Durchhänger gut überbrücken.

Der Zeitaufwand hält sich jedenfalls in Grenzen. Sie müssen einmal im Vorfeld einkaufen gehen, um Ihre Nahrungsmittel und Sonstiges parat zu haben. Die Smoothies für den ganzen Tag sind in wenigen Minuten gemacht, und für die Anwendungen brauchen Sie eine halbe bis eine Stunde am Tag. Und den Salat und die warme Abendmahlzeit können Sie auch Ihrer Familie vorsetzen.

Allerdings sollten Sie diese Frühjahrskur nicht gerade dann machen, wenn beruflich Höchstleistungen von Ihnen gefragt sind oder ansonsten viel los ist. Sie brauchen Zeit und auch ein bisschen Muße, um zur Ruhe zu kommen, für sich zu sein, spazieren zu gehen und sich selbst zu verwöhnen.



Die heilende Kraft der Wildkräuter-Smoothies

Vor zehn Jahren hätten wohl nicht sehr viele Menschen gewusst, was ein Smoothie ist. Er fristete ein kleines Schattendasein in der Welt der angesagten Getränke. Doch was ist ein Smoothie? Um einen reinen Früchte-Smoothie („smooth“ bedeutet „samtig, weich“) herzustellen, werden Früchte im Ganzen mit etwas Wasser im Mixer püriert, was ein Getränk von leicht sämiger Konsistenz ergibt – im Gegensatz zu Säften, wo der Fruchtsaft aus der Frucht herausgepresst wird und der sogenannte Fruchttrester zurück bleibt. So geht nichts von der Frucht verloren und alle wertvollen Bestandteile können voll genutzt werden. Im Jahre 2004 begann die Russin Viktoria Boutenko, nachdem sie lange nach einem Weg gesucht hatte, sich gesünder zu ernähren, zu dem Früchte-Smoothie auch grüne Blätter mit viel Chlorophyll hinzuzufügen. Sie und ihre Familie waren begeistert und erlebten vielfältige positive Auswirkungen auf ihre Gesundheit. Nachdem sie viele Menschen damit bekannt gemacht und Erfahrungen gesammelt hatte, brachte sie ihr Buch „Grüne Smoothies“ heraus, das in der Folge eine regelrechte Grüne-Smoothie-Welle auslöste, die um die gesamte Welt ging. Wie weit diese Kreise ziehen, habe ich mit Freude gesehen, als ich vor ein paar Jahren sowohl in Bolivien wie in Indien in mehreren Cafés grüne Smoothies auf der Getränkekarte fand.

Das Beste vom Besten: Wildkräuter

Noch wertvoller für uns wird der grüne Smoothie allerdings, wenn wir statt gezüchteter grüner Blätter Wildkräuter aus freier Natur hinzugeben. Die kostbaren Inhaltsstoffe der Kräuter vervielfachen die positive Wirkung der Smoothies und machen ihn zu einem wahren Power-Drink! Früchte und grüne Blätter verschiedenster Art sind un-

sere natürliche, in langer Zeit gewachsene Ernährungsform, die unseren Körper mit allem versorgt, was er braucht. Unsere Vorfahren haben sich jahrtausendlang von Früchten und Wildkräutern ernährt, zusammen mit Wurzeln, Samen und Nüssen und wenig Fleisch (heute wissen wir, dass wir tierisches Eiweiß, auch Fleisch, nicht benötigen, um gesund und fit zu bleiben, sondern dass es sogar eher schädlich für die Gesundheit ist).

Früchte und grüne Blätter sind auch die vorherrschende Diät großer pflanzenfressender Säugetiere wie Elefanten oder Gorillas, deren Kraft sprichwörtlich ist.

Da unsere Kulturpflanzen sich nicht „in freier Wildbahn“ an ihrem Standort gegen Wind, Wetter und Konkurrenz behaupten müssen, haben sie im Laufe der Zeit viel von ihrer Widerstandskraft und Vitalität eingebüßt. Zudem führen Monokultur und Fehldüngung im Ackerbau zu ausgelaugten Böden, wodurch die angebauten Pflanzen weniger Nährstoffe enthalten als früher. Es lohnt sich also für uns, uns wieder in gewissem Maße dem Sammeln in freier Natur zuzuwenden.

Wildkräuter generell besitzen viel mehr Vitamine, Mineralien Spurenelemente und wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe wie Bitterstoffe, ätherische Öle und Enzyme als unsere herkömmlichen Kulturpflanzen. Die allermeisten dieser Stoffe sind lebenswichtig für uns, damit unser Körper reibungslos funktioniert.

Verglichen mit z.B. dem Kopfsalat enthält die Brennessel die zwanzigfache Menge an Kalzium und Vitamin C und die siebenfache Menge an Eisen. Löwenzahn ist wohl die reichste pflanzliche Quelle an Vitamin K und enthält dreißig mal mehr Eisen als Spinat und vierzig mal mehr Vitamin A als Kopfsalat. Die ursprünglichen Wildpflanzen enthalten im Durchschnitt das Dreifache an Magnesium (die meisten Menschen in unseren Breiten leiden an einem Magnesium-Mangel, weiter hinten gehe ich noch auf Magnesium ein) und das Zehnfache an Eisen wie unsere Kulturpflanzen. Die grünen Blätter und Blüten der Wildpflanzen mit ihrer hohen Nährstoffdichte sind also richtige

Kraft- und Energiepakete und sollten eigentlich ein wichtiger Bestandteil unserer Nahrung sein.

Durch das Mixen werden die Inhaltsstoffe voll verfügbar

Doch wir sind es nicht mehr wirklich gewohnt, grüne Blätter in größeren Mengen zu uns zu nehmen; zudem schmecken gerade die Wildkräuter für viele Menschen etwas gewöhnungsbedürftig, etwas zu bitter und zu „grün“, um sie mit Genuss zu essen.

Die Lösung dafür heißt püriertes Grün. Durch das feine Mixen werden die wertvollen Inhaltsstoffe der grünen Blätter aufgeschlossen und können vom Körper mit wenig Energieaufwand voll und ganz aufgenommen werden. Das entlastet die Verdauung und wird auch von Menschen, die ansonsten nach dem Genuss von Rohkost zu Blähungen und Bauchschmerzen neigen, gut vertragen. Auch nimmt das Obst oder Fruchtgemüse den Wildkräutern den herben Geschmack und macht es uns leicht, die Smoothies zu trinken.

Durch seine entschlackende Wirkung und seine vielfältigen Inhaltsstoffe ist der Wildkräuter-Smoothie wie prädestiniert für eine wirksame Frühjahrskur. Der Körper wird gereinigt und entgiftet und gleichzeitig vitalisiert und mit allem genährt, was seine Zellen benötigen. Doch der Gewinn liegt nicht nur auf körperlicher Ebene. Der Wildkräuter-Smoothie hat eine harmonisierende Wirkung auf allen Ebenen und fördert auch das seelische und geistige Wohlbefinden. Man fühlt sich rundum wohl in seiner Haut, kann besser mit Stress umgehen und ist wacher und ausgeglichener im Alltag.

Vitamine, Mineralstoffe und mehr

Die Vitamine im Smoothie sind für uns lebensnotwendige Stoffe. Alle Vitamine – außer Vitamin B12 – werden in großen Mengen von den Pflanzen selbst hergestellt. Vitamine fördern Heilungs- und Regenerationsprozesse und sind an vielen Stoffwechselfvorgängen beteiligt. Sie stärken das Immunsystem und sind unverzichtbar beim Aufbau

von Zellen, Blutkörperchen, Knochen und vielem mehr. Vitamin C zum Beispiel ist ein starkes Antioxidans, das Krebserkrankungen vorbeugt, die Gefahr von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bedeutsam senkt und weitere vielfältige Wirkungen zeigt.

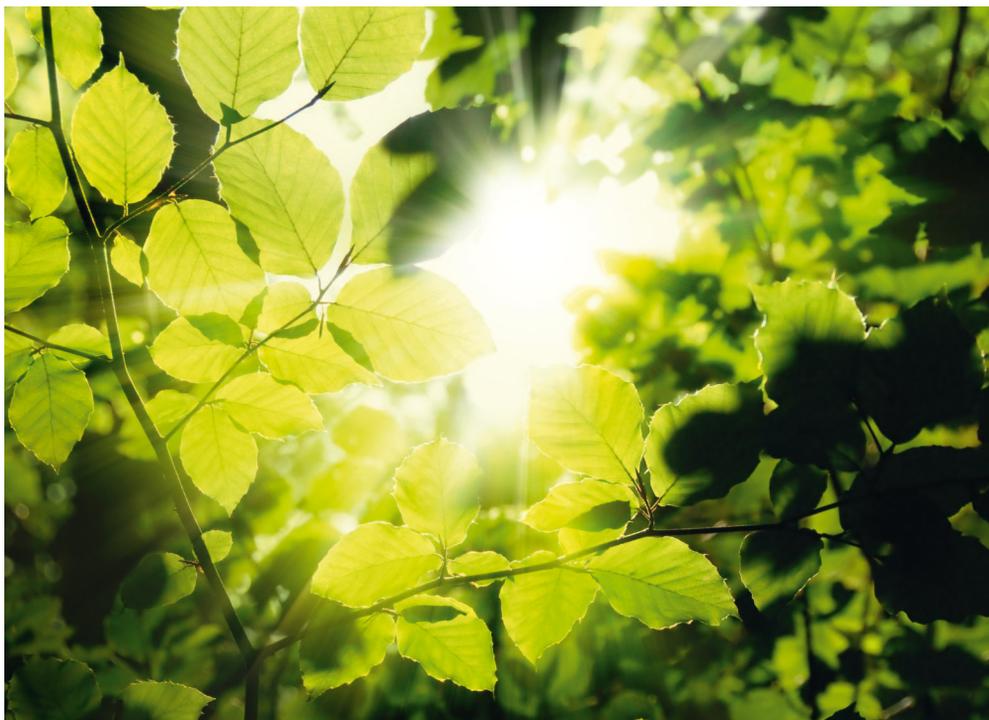
Mineralstoffe wie Eisen und Zink sind für den Körper ebenfalls unabdingbar und sind an vielen verschiedenen Stoffwechselprozessen beteiligt. Unerlässlich sind sie als Gerüstsubstanz für das Bindegewebe und die Knochen und für körpereigene Enzyme und Hormone.

Des Weiteren enthalten Pflanzen verschiedene Nahrungsenzyme, die wir für einen reibungslosen Ablauf der chemischen Prozesse in unserem Körper benötigen. Beim Erhitzen der Nahrung werden diese zerstört, sie müssen also mit Rohkost aufgenommen werden.

Auch die sekundären Pflanzenstoffe der Wildpflanzen (so etwa die pflanzeigenen Farbstoffe) sind wichtig für uns. Sie lösen verschiedene chemische Prozesse in unserem Körper aus. Sie haben zum Beispiel einen entzündungshemmenden Einfluss und wirken antioxidativ gegen freie Radikale. Es gibt noch hunderte weitere wichtige Bestandteile in den grünen Blättern der Wildpflanzen. Mit jedem Wildkräuter-Smoothie nehmen Sie einen Cocktail an unterschiedlichen sekundären Stoffen zu sich, die in Ihren Zellen ihre heilsame Wirkung entfalten.

Chlorophyll ist grünes Sonnenlicht

Grüner Pflanzenfarbstoff, Chlorophyll genannt, ist besonders wichtig für uns und eine Pflanze enthält umso mehr davon, je dunkelgrüner sie ist. Mit Hilfe des Chlorophylls können alle grünen Pflanzen aus Sonnenlicht Glukose herstellen, ein Vorgang, der ein wahres Wunder der Natur ist und Photosynthese genannt wird. Chlorophyll ist mit unserem Blutfarbstoff Hämoglobin eng verwandt und äußerst hilfreich beim Aufbau neuer Blutzellen, wodurch der Körper mit Sauerstoff angereichert wird. Er ist auch sehr wirksam bei der Neutralisierung krebserregender Substanzen und bei der Regeneration von Strahlenschäden. Dunkelgrüne Blätter mit ihrer großen Menge an Chlorophyll



wirken somit hervorragend krebsvorbeugend. Dabei sind viele der gesundheitsfördernden Wirkungen von Chlorophyll noch gar nicht erforscht. Wildkräuter enthalten weit mehr Chlorophyll als Kulturpflanzen; besonders viel enthalten die Brennessel und der Löwenzahn.

Unsere Wildkräuter für die easy-Detox-Frühjahrskur

Wir nutzen für diese Frühjahrskur vier heilkräftige Wildpflanzen, die schon seit Jahrhunderten für ihre entschlackenden und reinigenden Eigenschaften bekannt sind, die Brennessel, den Löwenzahn, den Spitzwegerich und den Bärlauch. Alle vier finden Sie ab März reichlich auf unseren Wiesen und auch den Sommer über bis in den Spätherbst hi-

nein – außer dem Bärlauch, dessen köstliche Blätter wir nur im März und April zu uns nehmen können. Tägliche Wildkräuter-Smoothies aus Obst oder Fruchtgemüse und Wildkräutern – und ein paar Zusätzen wie z.B. ausgesuchten Gewürzen – sind das Herz und der Motor dieser Frühlingskur.

Von diesem Wildkräuter-Smoothie werden Sie ca. 1,5 bis 2 Liter täglich trinken. Doch keine Sorge: es gibt genügend Variationsmöglichkeiten, so dass es nicht langweilig werden wird, und Sie werden gewiss einige neue interessante Aromanuancen entdecken.

Entgiften im Sommer

Auch wenn ich hier von einer Frühjahrskur spreche und die Wildkräuter früh im Jahr die stärkste Wirkung haben, ist die easy Detoxkur auch bis September noch sehr wirksam. Die Wildkräuter enthalten auch im Sommer dieselben Wirkstoffe wie im Frühling, nur etwas weniger von ihnen, und der Bärlauch steht nach April nicht mehr zur Verfügung. Mit einer sommerlichen Detoxkur werden Sie ebenfalls wirksam entgiften.

Warum überhaupt entgiften?

Weil wir nicht mehr genügend frische, unbehandelte und natürlich angebaute Nahrungsmittel essen. Weil unsere Nahrung mit allerhand Nahrungsmittelsubstanzen wie Konservierungsstoffen oder Süßungsmittel angereichert ist, die die Leber überfordern. Weil wir unsere Organe durch die Zufuhr von leeren Kalorien wie Zucker oder Weißmehl belasten und übersäuern. Weil wir zu oft zu viele Medikamente einnehmen, die unsere Organe schädigen können... und ich könnte leicht noch weiter fortfahren.

Wir sind alle mehr oder weniger mit Schadstoffen belastet; das scheint eben der Preis für unsere zivilisierte Lebensweise zu sein! Doch auch wenn das erst mal recht negativ klingen mag, ist das kein Grund, den Kopf hängen zu lassen, denn es gibt durchaus einiges, was wir tun können. Wir können wieder mehr Bio-Gemüse auf dem Markt und Dinkel- statt Weizenbrot kaufen, den Pudding links stehen lassen und bei leichtem Kopfweh nicht gleich eine Schmerztablette einwerfen, sondern es erst einmal mit einer Atemübung versuchen.

Sich gesund und wohl zu fühlen ist kein Zufall, sondern das Ergebnis von vielen kleinen Entscheidungen, die jeder Mensch selbstverantwortlich für sich und seinen Körper trifft. Und diese Frühjahrskur ist eine großartige und leicht umzusetzende Möglichkeit für Sie, etwas Gutes für sich und Ihren Körper zu tun.

Das bringt Ihnen easy Detox

Wenn Sie sich 10 Tage oder länger genau an die easy Detox-Empfehlungen halten und frische Wildkräuter-Smoothies trinken, werden Sie während und vor allem danach sehr wahrscheinlich folgende Veränderungen feststellen:

Sie sind leistungsfähiger und haben mehr Energie

Während der Detox-Kur kann es sein, dass Sie durch die Entgiftung auch mal müde und schlapp sind. Doch spätestens nach diesen 10 Tagen werden Sie sich darüber freuen, wieviel mehr Energie Sie zur Verfügung haben und wie leicht Sie Ihren Alltag bewältigen können. Sie sind bewegungsfreudiger und aktiver. Sie schlafen besser und tiefer und wachen nach weniger Schlaf ausgeruht und munter auf. Viele Menschen berichten auch, dass sie mehr Lust auf Sex haben.

Ihre Gesundheit bekommt einen richtigen Schub

Durch die Detox-Kur werden so gut wie alle Ihre Organsysteme entlastet und regenerieren sich. Dadurch können Ihre Leber und Ihre Nieren wieder besser arbeiten, Ihre Verdauung normalisiert sich und Ihr Cholesterinspiegel und Blutzuckerwert sinkt. Chronische Beschwerden aller Art können sich bessern, von zu hohem Blutdruck oder Gelenkproblemen bis zu Rheuma und Gicht, Asthma oder anderen entzündlichen Erkrankungen. Ihr Immunsystem wird gestärkt und arbeitet wieder optimal. Zudem ist die Frühjahrskur die perfekte Vorbeugung von Krankheiten.

Sie nehmen mit Leichtigkeit mehrere Kilos ab

Wenn Sie sich an das Detox-Programm halten, nehmen Sie in 10 Tagen bis zu sechs Kilos ab, wovon natürlich ein guter Teil Wasser ist. Und auch wenn es gewiss nicht primär um das Abnehmen geht, ist das



für die meisten Menschen doch eine nette willkommene Dreingabe (und für manche auch die Hauptmotivation)! Sie haben nach der Detox-Kur weniger bis keine Heißhungerattacken mehr und viel weniger Lust auf denaturierte Nahrung wie Zucker oder Weißmehl. Sie fühlen sich leichter und agiler und das macht Lust auf mehr Bewegung.

Sie sehen schöner und jünger aus

Sie fühlen sich nach der Frühjahrskur nicht nur fantastisch, sondern sehen auch so aus! Die Basenbäder und Bürstenmassagen helfen nicht nur beim Entgiften, sondern lassen die Haut auch wunderbar weich und schön werden. Da Sie einiges an Wasser losgelassen haben, ist Ihr Bindegewebe straffer und fester. Ihr Gesicht leuchtet und Sie sehen frisch und um ein paar Jahre jünger aus.

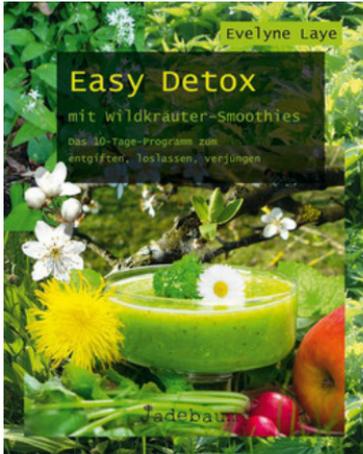
Sie sind geistig klarer und ausgeglichener

Während der Detox-Kur kann es schon mal zu Stimmungsschwankungen kommen, wenn die Toxine durch Ihren Körper kreisen. Aber das

ist in der Regel schnell wieder vorbei, und danach fühlen Sie sich um so ausgeglichener und innerlich ruhiger. Der Nebel im Kopf lichtet sich und Sie sind geistig wacher und aufmerksamer und können sich länger und besser konzentrieren.

Natürlich können Sie diese Frühjahrskur auch länger machen, warum nicht 20 oder 30 Tage? So verstärken Sie die reinigende und entgiftende Wirkung. Ihre Organe haben noch mehr Zeit, sich zu erholen, und die Wildkräuter-Smoothies und das Gemüse geben Ihnen alles, was Sie für die Vitalität Ihres Körpers brauchen (nur wenn man sich langfristig vegan ernähren möchte, sollte man zusätzlich Vitamin B12 einnehmen; bei 10 oder auch 30 Tagen veganer Ernährung ist dies allerdings noch nicht nötig).

Die langfristige Wirkung jeder Entgiftungskur hängt natürlich davon ab, wie schnell man wieder in „altes Fahrwasser“ zurück fällt und welche günstigen oder eher nicht günstigen Gewohnheiten man langfristig beibehält. Wenn Sie sehen, wie gut Sie sich nach dieser Frühlingskur fühlen, sind Sie ja vielleicht motiviert, einzelne Elemente zu übernehmen, wie z.B. sich jede Woche einen Wildkräuter-Smoothie zu mixen oder den Konsum von Milchprodukten etwas zu reduzieren. Auch kleine Veränderungen machen langfristig einen großen Unterschied.



Evelyne Laye

[Easy Detox mit Wildkräuter-Smoothies - Mängelexemplar](#)

Das 10-Tage Programm zum entgiften, loslassen, verjüngen

112 pages, pb
publication 2015



order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com