

Die sanfte Frühjahrskur

mit grünen Smoothies und basischem Aktivwasser

Der Frühling ist eine günstige Jahreszeit, um seinen strapazierten Körper mit einer Entgiftungs- und Reinigungskur zu verwöhnen und zu stärken. Nicht zuletzt aufgrund der steigenden Lebenserwartung ist es wichtiger denn je, auf die gute Form zu achten. Denn: „Die Zeit heilt zwar alle Wunden, ist jedoch eine schlechte Kosmetikerin“

ein Beitrag von Siegfried Brauner



Gifte im Alltag

Für die meisten Menschen vergeht kein Tag, ohne mit Chemikalien, Schadstoffen oder Toxinen in Kontakt zu kommen. Sie werden bewusst oder unbewusst mit dem Wasser getrunken, mit den Mahlzeiten gegessen, über die Haut aufgenommen oder über die Luft eingeatmet. Gifte finden sich überall und kaum jemand entgeht ihnen.

Was bringt eine Entgiftungs-/Entschlackungskur?

Der Sinn einer Entgiftungs- und Entschlackungskur ist das Binden und Entfernen von im Körper angesammelten Giften, Säuren und Schlacken. Industriell produzierte Lebensmittel, unausgewogene Ernährung und Stress haben oft negative Auswirkungen auf unsere Verdauung und die Darmflora. Durch eine eiweißreiche Ernährung können sich Ablagerungen im intrazellulären Raum bilden, Toxinbelastungen und überschüssige Säuren lagern sich häufig im Fettgewebe oder in den Gelenken ab. Die dadurch entstehenden Funktionsstörungen im Magen-Darm-Trakt bewirken, dass wir die mit der Nahrung zu uns genommenen Vitamine, Mineralien und Vitalstoffe im Körper nicht vollständig aufnehmen können. Ein gut funktionierender Magen-Darm-Trakt hat positive Auswirkungen auf das Ein- und Durchschlafvermögen und führt damit auch zum Abbau von Stressfaktoren.

Natürliche Entgiftung und Entschlackung ohne Fasten

In erster Linie besteht eine effektive Entgiftung aus einer ausgewogenen Ernährung mit hohem Frisch-

kostanteil, reichlichem Wassertrinken und ausreichender Bewegung. Eine angenehme Form des Entschlackens ist die natürliche Darmreinigung, welche ganz ohne strenges Fasten auskommt. Dabei werden lediglich schleimbildende, säurereiche und schwer verdaubare Lebensmittel gemieden (z.B. Fleisch, Weißmehl, Milch- und Sojaprodukte oder Zucker). Durch eine basische Ernährung bestehend aus grünen Smoothies, Obst, Gemüse, Salaten und Sprossen werden neue Schleimbildungen im Darm vermieden und die abgelagerten Schichten können gründlich entfernt werden.



Innenreinigung mit dem Zauberschwamm Ballaststoff

Nach Dr. Bernard Jensen - einem renommierten Ernährungsexperten - sollte jede Körperreinigung im Dickdarm beginnen. Die im Obst und Gemüse enthaltene Cellulose ist als Ballaststoff der wichtigste Energielieferant des Stoffwechsels und stärkt unsere Verdauung. Unter dem Mikroskop betrachtet sehen die wasserunlöslichen Ballaststoffe wie ein Zauberschwamm aus, und genau diese Reinigungsfunktion übernehmen sie in unserem Darm. Sie quellen dort mit Wasser auf und binden dabei eingelagerte Schadstoffe

wie Nahrungsmittelrückstände, Toxine, Pilze und Bakterien oder Fäulnis- und Gärungsgifte. Das im Blattgrün enthaltene Chlorophyll sorgt zusätzlich dafür, dass auch im Körper eingelagerte Schwermetalle wie Blei oder Quecksilber gebunden und auf natürlichem Wege ausgeschieden werden.



Was genau ist ein grüner Smoothie?

Die Basis der Ernährungspyramide besteht aus Trinkwasser und die erste Stufe aus Gemüse, Salaten und Obst. Genau aus diesen Zutaten setzen sich die grünen Smoothies zusammen, nämlich aus ca. 50% grünem Blattgemüse/Kräuter, 50% Obst und zusätzlich Wasser. Man gibt die Zutaten in einen Powermixer mit einer Leistung von mind. 25tsd U/Minute und im Nu ist der cremige, leicht verdaubare und nährstoffreiche Vitamindrink zubereitet. Die Zusammensetzung der Zutaten kann mit viel Kreativität und ganz nach Geschmack erfolgen, sie sollten jedoch möglichst aus biologischem Anbau stammen. Selbst gewisse Wildkräuter und Baumblätter oder die sogenannten Superfoods (z.B. Kakao-Nibs, Chia-/Hanfsamen, Chlorellaalgen, Moringo-Pulver, Gojibeeren) eignen sich bestens als hochwertige Beigabe.




Eine starke Kombination – Smoothies & Aktivwasser

Um die effiziente Entgiftung des Körpers anzuregen ist es unerlässlich, durch eine gesteigerte Flüssigkeitszufuhr die Ausscheidungsorgane und damit die Entgiftungsfunktion der Nieren anzuregen. Andernfalls besteht die Gefahr, dass Säuren das Blut eindicken und die Sauerstoffversorgung reduzieren. Nach dem Kurarzt Dr. med. Walter Irlacher wirkt basisches Aktivwasser in der Fastenperiode über den ganzen Tag verteilt wie ein Perpetuum-Mobile der Entsäuerung und erleichtert das Fasten ungemein. Dadurch können unangenehme Körpergerüche vermieden werden, welche beim Fasten durch die Ausleitung von Säuren über die Haut entstehen.



Was für Eigenschaften hat basisches Aktivwasser?

Das mit einem Wasser-Ionisierer hergestellte antioxidative, basische Aktivwasser bietet eine wunderbare Möglichkeit, sich auf einfache Weise basisch zu trinken. Aufgrund seiner verkleinerten bzw. hexagonalen Cluster-Struktur begünstigt und beschleunigt ionisiertes Wasser die Bewässerung unserer Zellen und den intrazellulären Flüssigkeitsaustausch. Deshalb ist es ein ideales Transportmittel für unsere Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen ebenso wie für die Entsorgung von Schlacken.

Green Super-Food Smoothies werden unter Zugabe von basischem Aktivwasser besonders wohlschmeckend und bekömmlich. Die darin enthaltenen zusätzlichen Antioxidantien verhindern eine Oxidation während dem Mixvorgang und das Aktivwasser unterstützt unseren Körper, die Säuren zu neutralisieren und über die Nieren auszuleiten. 

Fotos: 123RF, PhotoXPress, SXC, Siegfried Brauner



Siegfried Brauner

Aktive Gesundheitsvorsorge
mit antioxidativem basischen Aktivwasser
aus Wasser-Ionisierer

Weitere Informationen unter:

www.trink-dich-fit.at

