



# 10 Tage Vegane Detox-Challenge

## Herzlich Willkommen zu Tag 1 der Veganen Detox-Kur - die 10 Tage Challenge beginnt... ;-)

Erinnern wir uns doch kurz, warum du dich überhaupt für die Teilnahme entschieden hast – da wäre nämlich einmal die

- Entgiftung und Entschlackung des Organismus
- aber auch die Reduzierung von Cellulite\Orangenhaut und die Straffung des Bindegewebes
- insgesamt auch eine Sensibilisierung deines Körperbewusstseins
- und nicht zu vergessen die Stärkung des Immunsystems damit es Bakterien und Viren gut abwehren kann und damit vor vielen Erkrankungen schützt – was ja gerade momentan so sehr wichtig ist.
- Es wird aber auch die Heilung von etwaigen, bestehenden Erkrankungen unterstützt **und** du reflektierst deine individuelle Lebenssituation mit ihren Essgewohnheiten.

Dadurch erhoffe ich mir den Effekt, dass du nach den 10 Tagen der Challenge mit der Ernährungs- und Gewohnheiten-Umstellung schon so vertraut bist, dass du noch eine Weile dabeibleiben willst.

**Ganz wichtig:** Hast du heute schon den 1. Einlauf gemacht? Hat es funktioniert? Bitte melde dich, falls ich noch etwas dazu erklären soll. Du kannst auch hier unter dem Video einen Kommentar hinterlassen. Eigentlich ist der Umgang mit dem Klyso im Buch und im Skript gut beschrieben – manchmal braucht man aber auch ein paar Versuche, bis es dann klappt.

### **Am Tag 1 unserer Detox-Challenge möchte ich nun etwas zur Darmgesundheit erklären und wie wichtig der gesunde Darm für unsere Gesundheit ist.**

In unserem Darm leben rund 100 Billionen Darmbakterien – eine nicht vorstellbare Menge! Diese Zahl der Mikroorganismen übersteigt die Anzahl der Zellen des menschlichen Körpers um das Zehnfache. Die Bakterien sind also quasi in der Überzahl! Wenn das dann auch noch die richtigen Darmbakterien sind, kann das für unseren Körper nur von Vorteil sein: Sie hemmen nämlich beispielsweise das Wachstum von schädlichen Bakterien, sie stimulieren das Immunsystem, verhindern blähungsbedingte Beschwerden und fördern die Aufnahme von wichtigen Nährstoffen. In Studien wurde sogar ein positiver Effekt von lebenden Mikroorganismen auf die Blutfettwerte gezeigt.

Sind jedoch die unerwünschten Bakterien in der Mehrheit, kommt es im Darm zu einem Fäulnislima mit den entsprechenden Darmproblemen. Ursache sind meistens eine ungesunde Ernährung und zu wenig Bewegung. Auch das darmeigene Immunsystem des Menschen kann dann nicht mehr optimal arbeiten – ein großes



## 10 Tage Vegane Detox-Challenge

Problem, denn tatsächlich befinden sich **80% der Abwehrzellen unseres Körpers in der Nähe des Darms**. Darmschleimhaut, Antikörper und eine gesunde Darmflora bilden gemeinsam eine effektive Barriere zwischen dem Körperinneren und der Außenwelt, was uns vor Erregern schützt, die tagtäglich in unseren Darm gelangen und dort Krankheiten auslösen können.

Leider haben die meisten Menschen keinen gut funktionierenden Darm. Wie kann man also die Darmflora bzw. das Mikrobiom wieder in das natürliche Gleichgewicht bringen?

1. Achte auf eine ausgewogene Ernährung, die genügend „Futter“ für die guten Bakterien bereitstellt. So kann sich wieder eine gesunde Darmflora aufbauen.
2. Viel Bewegung ist wichtig, die die Peristaltik des Darms in Gang hält – das hilft, Verstopfung zu vermeiden. – Übrigens laut chinesischer Organuhr ist morgens zwischen 5 und 7 Uhr die Dickdarmzeit. Also genau die beste Zeit um den Dickdarm zu entleeren und sich Zeit für den Gang zur Toilette zu nehmen. Hektik am Morgen kann unter Umständen zu Verdauungsstörungen und Verstopfung führen.
3. Auch nicht zu große Mahlzeiten auf einmal, sind besser für unser Mikrobiom. Achte außerdem darauf, dass nicht zu spät abends gegessen wird, um ausreichend Zeit für die Verdauung zu haben.
4. Durch gutes Kauen des Essens, wird die Nahrung für Magen und Darm vorzerkleinert und durch die Enzyme im Speichel zusätzlich für die Weiterverarbeitung vorbereitet.

Mit der veganen Detox-Challenge entlastest du deinen Darm. Er kann wieder regenerieren und eventuell ist nach der 10 Tage Challenge genau der richtige Zeitpunkt um mit einer umfassenden Darmsanierung weiterzumachen. Dazu kannst du gerne einen Termin mit mir vereinbaren.

**In der chinesischen Medizin ist der Funktionskreis der Lunge eng mit dem Funktionskreis des Dickdarms verbunden.** Ein sehr interessanter Aspekt also zu Zeiten der Corona-Pandemie. Wird der Dickdarm gestärkt, ist gut aufgebaut und funktioniert einwandfrei, so hat das also nicht nur insgesamt einen positiven Effekt auf unser gesamtes Immunsystem, sondern auch ganz besonders auf die Lunge.

Ich wünsche dir einen Superstart in die Detox-Zeit und einen kraftvollen Tag1!

Bis morgen.

## 10 Tage Vegane Detox-Challenge

### Fruchtiger Hirsesalat mit Mango, Minze und Mandeln

Zutaten für 4 Personen:

200 g Hirse

1 Gurke

1 kleine Mango

6 g frische Minzblätter

100 g Mandeln

3 Eßl. Olivenöl

2 EL Apfelessig

Salz, Pfeffer aus der Mühle



Hirse nach Packungsbeilage kochen. In der Zwischenzeit die Mango schälen und zusammen mit der Gurke und der Minze klein schneiden. Mandeln in einer beschichteten Pfann (ohne Fettzugabe) für ca. 3 Minuten rösten. Die fertige Hirse für ca 30 Minuten abkühlen lassen und dann alle Zutaten für den Salat in eine Schüssel geben, nach Belieben salzen und pfeffern und alles vermischen. Den Salat kann man zimmerwarm oder auch gekühlt servieren. Tipp: In ein Schraubglas gefüllt eignet er sich auch gut zum Mitnehmen auf die Arbeit.

(Rezept: [www.tastykaty.com](http://www.tastykaty.com))