



10 Tage Vegane Detox-Challenge

Herzlich Willkommen heute zu Tag 3 deiner 10 Tage Veganen Detox-Challenge!

Ich hoffe du fühlst dich mittlerweile schon gut angekommen in der veganen Detox-Kur.

Während der Challenge soll ja der komplette Organismus so gut wie möglich in seiner Entgiftungsarbeit unterstützt werden. Anregend für den Kreislauf – besonders wenn du zu niedrigem Blutdruck neigst – und unterstützend für das Lymphsystem und die Entgiftung über die Haut (unser größtes Ausleitungsorgan) ist das Trockenbürsten. Und das möglichst gleich morgens nach dem Aufstehen und noch VOR dem Duschen. Denn man bürstet – wie der Name ja schon sagt – die trockene Haut.

- Beginne am äußeren rechten Fuß und bürste in Richtung Rumpf, anschließend am inneren rechten Fuß fortfahren.
- Am Oberschenkel und Po können auch kreisende Bewegungen gemacht werden.
- Anschließend zum linken Bein wechseln.
- Jetzt sind die Arme dran: du beginnst am rechten Handrücken und bürstest über die Armaußenseite bis hoch zur Schulter und danach innen wieder in gleicher Richtung.
- Wechsele nun zum linken Arm und verfahren ebenso.
- Im Bereich des Bauches und der Brust soll die Strichführung kreisförmig sein.

Einen optimalen Effekt für Kreislauf und zur Unterstützung des Immunsystems erzielst du, wenn du nach der Bürstenmassage kalt duschst, bzw. das Wechselduschen. Danach auf der noch feuchten Haut das Körperöl einmassieren.

Gestern hatte ich im Video ja schon kurz angesprochen: außer Kopfschmerzen gibt es gerade in den ersten Tagen immer wieder Teilnehmer der Challenge, die über heftige Schmerzen in der Muskulatur (ähnlich wie Muskelkater) klagen. Das passiert durch die in Gang gekommenen Entgiftungsprozesse, denn eingelagerte Säureschlacken werden nun auch in der Muskulatur gelöst.

Hier helfen dir BASENBÄDER und aus diesem Grund empfehle ich für die Kur auch die BASENTABLETTEN, die du ja wahrscheinlich auch schon täglich einnimmst.

Basische Tabletten mit Calcium, Magnesium und Kalium aus natürlichen Quellen, sowie einer guten Mischung sekundärer Pflanzenstoffe, unterstützen uns hervorragend während der veganen Detox-Kur. Wenn Toxine und



10 Tage Vegane Detox-Challenge

Stoffwechselschlacken gelöst werden, fallen im Körper sehr viele Säuren an, und es ist wichtig, dass wir über unsere basische, vegane Ernährung wie auch mit zusätzlichen Basenmischungen gegensteuern, um Beschwerden, wie z.B. Kopfschmerzen, Gliederschmerzen oder Gelenkbeschwerden zu vermeiden und sich rundum wohlfühlen.

Über unsere allgemeine Übersäuerung und den Säure-Basen-Haushalt wurde schon viel geschrieben. Ein Buch, das ich gerne dazu empfehle, ist „Jungbrunnen Entsäuerung“ von Kurt Tepperwein.

Hauptursache für eine Übersäuerung unseres Körpers sind falsche Ernährung, falsche Essgewohnheiten (ungenügendes Kauen) sowie eine falsche Lebensweise. Mit zuviel Stress.

Wir ernähren uns generell mit zu viel tierischem Eiweiß, Zucker, oft auch zu viel Alkohol und Nikotin. Außerdem stecken auch zu viel gesättigte Fettsäuren in unserem Essen. Hinzu kommen die Umweltgifte, der Elektromog, sehr oft auch chemische Arzneimittel und/oder synthetische Hormone. **Doch auch Ärger, Streit, Stress und seelische Belastungen führen uns in eine Übersäuerung (die sogenannte Azidose)!**

Es gibt kaum eine Erkrankung, die nicht im Zusammenhang mit einer Azidose steht. Die Liste der säurebedingten Krankheiten reicht von Antriebsschwäche, Schwäche des Immunsystems, Verdauungsbeschwerden, Neuralgien, Migräne, Endometriose, Kinderlosigkeit, Wechseljahresbeschwerden zu Arthritis, Arthrose, Hauterkrankungen, Osteoporose, Depressionen, Potenzstörungen und so weiter...

Und denke unbedingt auch daran, dich ausreichend an der frischen Luft zu bewegen! Ohne Bewegung stehen sowohl die Nährstoffzufuhr, als auch der Abtransport von Giften und Schlacken im Körper still. Ausreichende Bewegung ist eine elementare Voraussetzung für ein gesundes Leben.

Also nichts wie raus, vielleicht auch zu einem schönen Waldspaziergang!

10 Tage Vegane Detox-Challenge

Zucchini-Spaghetti mit frischen Pfifferlingen

Zutaten für 2 Personen:

2 mittelgroße, möglichst gerade Zucchini
1 kleine Zwiebel
150 g frische Pfifferlinge
4 EL Bio-Rapsöl
schwarzer Pfeffer
frische Petersilie
Kräutersalz
¼ l Gemüsebrühe



Zubereitung:

Die Zucchini waschen und mit dem Spiralschneider zu Spaghetti schneiden. (Ich verwende den [Spiralschneider von GEFU](#), der ist handlich und es funktioniert super einfach). Die Zwiebel klein schneiden und die Hälfte davon mit dem Rapsöl andünsten. Die Zucchini spaghetti und etwas Gemüsebrühe dazugeben und unter ständigem Rühren weiterdünsten.

Dann die Pfifferlinge putzen, die Petersilie waschen und mit dem Wiegemesser klein hacken. In einem anderen Topf die restliche Zwiebel in etwas Rapsöl glasig dünsten und die Pfifferlinge dazugeben. Mit etwas Gemüsebrühe ablöschen, würzen und die Petersilie darübergerben.

Dann die Zucchini spaghetti auf einem Teller anrichten und die Pfifferlinge darüber verteilen.