

Herzlich Willkommen heute zu Tag 4 deiner 10 Tage Veganen Detox-Challenge!

Ich hoffe, es geht dir heute so richtig gut und du fühlst dich schon energievoller als vor dem Beginn deiner Veganen Detox-Kur. Wahrscheinlich sind mittlerweile auch alle Anfangsbeschwerden verschwunden.

Heute geht es um ein weiteres deiner Entgiftungsorgane, das wir unterstützen wollen, nämlich um die Nieren.

Fünfmal pro Stunde fließt unser gesamtes Blut durch die Nieren. Sie filtern Stoffwechselschlacken heraus, leiten diese mit ein bis zwei Litern Urin pro Tag ab. Sie sind also maßgeblich **an der Entgiftung des Körpers beteiligt**. Außerdem regulieren sie den Wasserhaushalt und unseren Blutdruck.

Deshalb sollten während der Detox-Kur auf jeden Fall auch die Nieren unterstützt werden.

Ein übermäßiger Konsum von Fleisch, Wurst, Salz und Alkohol belastet die Nieren. Ein stressiger Alltag, Ärger und Streit schädigt sie dann oft noch zusätzlich. Doch was man wissen sollte: Nierenbeschwerden haben oft auch einen Bezug zu Problemen in unseren menschlichen Beziehungen, unserem Miteinander, wie man aus der Psychosomatik weiß.

Sind die Nieren geschwächt, äußert sich das gemäß der traditionellen chinesischen Medizin (der TCM) in Anzeichen wie **Antriebslosigkeit oder auch Ängsten und Unsicherheit**. Die Nieren wieder zu stärken erfordert Zeit und Aufmerksamkeit und genügend Ruhepausen zur Entspannung (zum Beispiel durch Meditation, Yoga, Qigong).

Außerdem kann du deine Nieren stärken, in dem du sie

- **Gut durchspülst**
  Zwei bis drei Liter pro Tag trinken, am besten Wasser oder Kräutertees.

- **In dem du dich warm hältst**
  Insbesondere den Unterleib und den Rücken, ebenso wie die Fußsohlen.

- In dem du **Salzarm isst**
  Das ist ohnehin gut für die Nieren. Aber gerade während einer Detox-Kur solltest du möglichst **salzarm essen**, um die Nieren zu entlasten.

© www.bettina-fornoff.de | praxis mit herz



Kräutertees

– führen uns nicht nur Flüssigkeit zu und spülen unseren Körper, sie haben den zusätzlichen Wirkeffekt der jeweiligen Kräuter und Heilpflanzen. Sie liefern Vitamine, Mineralstoffe, ätherische Öle mit gesundheitsfördernden Eigenschaften. Je nachdem, welchen Kräutertee du bevorzugst, unterstützst du damit die Funktion von Niere und Leber, förderst eine gute Verdauung, hilfst dir zu mehr Ruhe und Gelassenheit und einen besseren Schlaf.

Achte dabei unbedingt auf Bio-Qualität beim Kräutertee deiner Wahl, denn wir wollen ja Giftstoffe lösen und aus dem Körper AUSleiten und nicht in ihn hineinbringen.

Wähle den Tee nach deinem Geschmack aus, dein Körper weiß am besten, was du benötigst und was du momentan brauchst. Hier nur ein paar Beispiele:

Brennessel-Tee wirkt harntreibend und leicht entzündungshemmend. Wegen seines hohen Anteils an Eisen und Folsäure kann er auch die Blutbildung unterstützen.

Wacholderbeeren-Tee wirkt ebenfalls harntreibend, blutbildend und blutreinigend, aber er regt auch den Stoffwechsel an.

Ackerschachtelhalm-Tee enthält viel Silicium (Kieselerde) und unterstützt deshalb gut bei der Ausleitung von Schadstoffen. Außerdem verhindert er Wassereinlagerungen und ist ein hervorragendes Mittel um Haut, Haare und Nägel zu pflegen.

Pfefferminz-Tee wirkt blähungslindernd, krampflösend, und er regt die Gallenproduktion an. Er schmeckt erfrischend und anregend, beruhigt aber auch die Magennerven.

Melissen-Tee wirkt beruhigend und blähungslindernd. Melisse wirkt nicht nur auf Magen/Darm beruhigend, sondern auch auf unser Gemüt und das Herz.

Es gibt fertige Teemischungen die heilsam für die Nieren sind, sie enthalten u.a. Goldrute - Tees aus dieser Heilpflanze hemmen eine Entzündung und helfen bei Folgeproblemen wie geschwollenen Beinen. Die Goldrute ist ebenfalls Bestandteil - der CERES Tropfen Solidago comp., die sich für eine unterstützende Kur sehr gut eignen – besonders, wenn du nicht gerne Kräutertee trinkst. Sie enthalten außer der Goldrute auch noch: - **Schachtelhalm, Brennessel, Birke und Holunder.**

© www.bettina-fornoff.de | praxis mit herz



Also, es gibt jede Menge an Kräutertees auszuprobieren. Schau einfach, was dir am besten schmeckt und vielleicht schreibst du uns ja von deinen Erfahrungen etwas in die Kommentare.

Auch heute gibt es wieder ein neues Rezept und zwar für einen Rote-Beete-Humus, den man pur, als Aufstrich oder Dip zu Gemüse genießen kann.

Rote Beete schützt Herz und Blutgefäße und kann dazu beitragen den Blutdruck zu regulieren. Sie ist reich an Vitaminen und besonders an Folsäure und Betain. Betain ist unter anderem in der Lage unseren Serotoin-Spiegel zu erhöhen. Sie ist also nicht nur eine der gesündesten Gemüsesorten auf diesem Planeten, sie wirkt auch noch stimmungsaufhellend. Also nix wie ran, an die rote Beete!

ZUTATEN (FÜR EINE SCHÜSSEL HUMMUS):

- 1 Glas/Dose Kichererbsen
- 3 gekochte rote Beete
- Saft von ½ Zitrone
- 1 EL Tahini
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer



ZUBEREITUNG:

1. Gieße das Wasser der Kichererbsen ab und spüle sie unter fließendem Wasser in einem Sieb ab.
2. Gib alle Zutaten in einen Mixer oder eine Küchenmaschine und mixe alles solange, bis eine cremige Masse entstanden ist.

In einem luftdichten Behälter kann man ihn bis zu 5 Tagen im Kühlschrank lagern.

(Rezept von www.tastykaty.com)

© www.bettina-fornoff.de | praxis mit herz