



10 Tage Vegane Detox-Challenge

Herzlich Willkommen heute zu Tag 7 deiner 10 Tage Veganen Detox-Challenge!

Super, dass du weiterhin dabei bist – und vielleicht hast du ja schon das ein oder andere in der Challenge für dich entdeckt, das du auch weiterhin in deine Ernährung bzw. deine tägliche Routine mit integrieren willst, wie z.B. den Detox-Drink, oder das Trockenbürsten...?

Wie du bemerkt hast, gibt es soo viele Möglichkeiten unseren Organismus in der Entgiftungsarbeit zu unterstützen – wir hatten ja schon einige Themen bisher. Es geht aber noch weiter.... 😊

Heute geht es nämlich um die Lunge unser wichtigstes Atmungsorgan. Sie arbeitet rund um die Uhr und transportiert Sauerstoff aus der Luft in den Blutstrom und gibt Kohlenstoffdioxid aus dem Blut in die Luft wieder ab. An nur einem Tag atmet ein gesunder Mensch fast 25.000 Mal.

Dabei besteht die Lunge aus Hunderttausenden von Verzweigungsröhrchen, die in kleine Luftsäcke oder Alveolen enden. In unserer Lunge gibt es mehr als dreihundert Millionen dieser winzigen Bläschen. Die Membranen dieser winzigkleinen Luftsäckchen sind dünner als Seidenpapier, um dadurch den Austausch von Gasen zu maximieren.

Die Lunge ist auch ein wichtiger Teil unseres Immunsystems. Schadstoffe und Infektionen verursachende Bakterien werden in dem Schleim der Lungen gefangen und mit Hilfe winziger Härchen aufwärts Richtung Mund transportiert, um abgehustet zu werden. Auch das Niesen nutzt der Körper, um die Lunge von Infektionen und Verschmutzungen zu befreien, bevor die Eindringlinge die Nebenhöhlen passieren.

Du siehst also, unsere Lunge absolviert täglich eine bemerkenswerte Arbeit und sollte gepflegt werden. Kurzatmigkeit, Luftverschmutzungen und eine ungesunde Ernährung belasten die Lunge. Sind die Lungenzellen überlastet, wird die Atmung erschwert und die Sauerstoffversorgung zu den Organen verringert. Oft kommt es zu Atemwegserkrankungen, Schleimansammlungen in den Atemwegen, Halsentzündungen und Mundgeruch. Auch ein Schlappeits- und Schwächegefühl, Konzentrationsstörungen u.v.m. können Folge überlasteter Lungenzellen sein.

Es gibt verschiedene Dinge, die man tun kann, um die Lunge zu stärken und die Atmung zu erleichtern. Einfache Änderungen des Lebensstils, Veränderungen in der Ernährung und gesunde Gewohnheiten können für die Lunge sehr vorteilhaft sein.



10 Tage Vegane Detox-Challenge

Ungefähr pie mal Daumen 25.000 Mal atmen wir am Tag und nehmen das Atmen als ganz selbstverständlich hin. Wir kümmern uns nicht sonderlich um Qualität, Länge und Tiefe. **Solange wir atmen fühlen wir uns lebendig.**

Mit dem Atem verbinden wir aussagekräftige Lebenssituationen – wir sagen z.B.:

- jemandem bleibt die Luft weg
- Keine Luft zum Atmen zu haben
- Etwas hat einem den Atem verschlagen
- wir können aber auch in Atemnot geraten
- wenn wir im Stress sind kennen wir flaches, hektisches Atmen
- aber wir sagen manchmal auch, dass wir einen langen Atem = Ausdauer haben
- und es gibt Situationen, in denen wir erst mal tief durchatmen und dann handeln

Es scheint uns so selbstverständlich, aber es ist ein Wunderwerk der Schöpfung, das uns die Fähigkeit zu atmen, vor allem auszuatmen, und auch unsere Stimme, Töne, Worte, Gesang, Geräusche, Klänge und auch Krach ermöglicht.

Ein- und Ausatmen sind das Natürlichste von der Welt, aber das ist für viele Menschen im modernen Alltag zum Schwierigsten geworden. **Das Zwerchfell ist ein Muskel der u.a. unsere inneren Organe massiert. Wenn wir unrythmisch atmen und uns unrythmisch bewegen, immer nur ganz flach atmen – kann das eine Vielzahl an Beschwerden hervorrufen.** (zum Beispiel stockende Aussprache, Beschwerden der Verdauung, Leber, des Bewegungsapparates usw.)

Übung - Rhythmisches Atmen im Gehen:

Die Zunge liegt entspannt am Mundboden – die Wirbelsäule ist aufgerichtet und der Kopf wird so gehalten, als würdest Du ein Krönchen balancieren.

Im Gehen atme gemäß dem eigenen Schrittempo auf 4 Zählzeiten ein und auf 6 Zählzeiten aus. Das gehen sollte dabei elastisch und dem Atem angepasst sein, nicht umgekehrt!

Führe das nun für ca. 5 Minuten aus. Dann atme normal im Gehen weiter.

Nach weiteren 5 Minuten die Übung wiederholen:

Im Gehen gemäß dem eigenen Schrittempo auf 4 Zählzeiten einatmen und auf 6 Zählzeiten ausatmen. Das kannst du nun einige Male wiederholen, so trainierst du deine rhythmische Atmung.



10 Tage Vegane Detox-Challenge

Über den Atem nehmen wir lebenswichtigen Sauerstoff auf und geben Kohlenstoffdioxid ab. **Wir entgiften unseren Körper also auch über den Atem.** Deshalb sind regelmäßige Spaziergänge an der frischen Luft so wichtig und notwendig.

Besonders bei einem Aufenthalt im Wald profitiert unser kompletter Organismus. Nicht nur, dass dort die Luft besonders sauerstoffhaltig ist, man weiß ja mittlerweile auch, dass **die Bäume bestimmte Stoffe - die sogenannten Terpene - abgeben, die unser Immunsystem stimulieren und stärken.** In der japanischen Heilkunde praktiziert man das **WALDBADEN** schon immer und mittlerweile wird diese Heilform, die uns die Natur kostenlos bietet, auch bei uns immer bekannter.

Vielleicht kannst du jetzt gleich noch einmal raus gehen, an die frische Luft. Die Atemübung ausführen und eventuell sogar den Wald genießen. Nimm aber auf jeden Fall auch jeden Morgen nach dem Aufstehen einige tiefe, lange Atemzüge am offenen Fenster, damit deine Lunge gut durchlüftet wird.

Ich wünsche Dir eine gute Zeit und wir sehen uns morgen wieder. Bis dahin alles Liebe!

10 Tage Vegane Detox-Challenge

Auberginen mit Walnussfüllung

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Auberginen, (à 350 g)
- Salz
- 100 g Walnuskerne
- 0.5 Tl Koriandersaat, (gemahlen)
- 0.25 Tl Chilipulver
- 0.25 Tl Schabziger Klee, (gemahlen, online erhältlich; ersatzweise gemahlene Bockshornkleesaat)
- 1 Prise Safran
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Msp. Zimt, gemahlen
- 1 Tl Weißweinessig
- 1 Granatapfel
- 80 ml Olivenöl
- 5 Stiele Koriandergrün



Zubereitung

Auberginen waschen, putzen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auberginen auf den Schnittflächen mit Salz würzen und 20 Minuten Wasser ziehen lassen.

Inzwischen Walnüsse, Koriandersaat, Chili, Schabzigerklee, Safran, 1/2 Tl Salz, Knoblauch, Zimt und Essig in den Rührbecher geben und mit dem Schneidstab fein pürieren, Dabei nach und nach 100 ml Wasser zugeben, bis eine cremige Paste entsteht. creme abgedeckt beiseitestellen. aus dem Granatapfel die Kerne herauslösen. 5 El Kerne abgedeckt beiseitestellen, restliche Kerne anderweitig verwenden.

Auberginen mit Küchenpapier trocken tupfen. 60 ml Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Auberginen darin Portionsweise auf beiden Seiten goldbraun braten, eventuell zwischendurch Öl zugeben. Auberginen auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen.



10 Tage Vegane Detox-Challenge

Auberginen mit je 1 TL Walnusscreme bestreichen, zusammenklappen und auf eine Servierplatte setzen. Koriandergrün mit den zarten Stielen grob hacken. Auberginen mit Koriander und Granatapfelkernen bestreut servieren.

Restliche Granatapfelkerne z. B. als Salatbeigabe nutzen.

(Aus essen & trinken 6/2016)

Und hier gibt es noch einen guten Tipp, wie man Granatäpfel gut schält und entkernt, ohne dass man hinterher die Küche renovieren muss... 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=YoPyAo04qMQ>