

DER ULTIMATIVE

DETOX GUIDE

Hallo! Schön, dass du da bist!



Ich bin Christina. Ich bin Yogalehrerin und ein riesengroßer Fan von gesunder Ernährung. Im August 2012 hab ich den Yoga Blog Happy Mind Magazine gegründet und detoxe seit dem regelmäßig.

In diesem E-Book möchte ich dir mein easy peasy 5 Tage Detox Programm vorstellen. Ich selbst bin überhaupt kein Fan davon, zu hungern oder mich während einer Detox Kur in irgendeiner Form unwohl zu fühlen. Detox soll Spaß machen, dir ein neues Körperbewusstsein verleihen und sich möglichst einfach in deinen Alltag integrieren. Du bekommst von mir gesunde und frische Rezepte, praktische Tipps, begleitende Meditationen und Wellness-Treatments für zu Hause.

Dazu erhältst du ein paar Infos zum allgemeinen Detox Hype. Warum solltest du überhaupt detoxen? Dann findest Du eine Liste über Lebensmittel, die du während der Zeit vermeiden solltest, eine Shopping Liste zum Abhaken sowie einen Step by Step Guide für jeden einzelnen Tag. Easy peasy!

Bist du bereit? Dann lass uns loslegen!

Warum Detox?



Du hast das Phänomen bestimmt selbst schon einmal erlebt: Deine Ernährung bestimmt maßgeblich, wie wohl du dich fühlst. Wenn du dir zu viel Pizza, Pasta, Brot und Zucker einverleibt hast, fühlst du dich schlapp und unwohl. Deine Verdauung wird träge, du hast vielleicht sogar Sodbrennen oder schläfst schlechter.

Deine Ernährung spiegelt sich in vielen Bereichen wieder. So kann eine unausgewogene Lebensweise zu folgenden Symptomen führen:

- ▶ Müdigkeit & Schlappsein
- ▶ Schlafprobleme
- ▶ Unreine Haut
- ▶ Innere Unruhe
- ▶ Verdauungsprobleme

Wie Detox dir helfen kann



Ein regelmäßiges Detox Programm kann dir in vielen Bereichen helfen. Zu aller erst kannst du durch Detox einmal deine Ernährungsgewohnheiten überprüfen. Vielleicht ernährst du dich nach einem alten Schema, das überhaupt nicht mehr in dein Leben passt. Eine Detox Kur ist quasi der Reset-Button für schlechte Gewohnheiten. Jedes Mal wenn du detoxt bleibt eine andere ungeliebte Angewohnheit auf der Strecke.

Wenn du regelmäßig detoxt, dann kannst du z.B. Folgendes erreichen:

- ▶Deinen Stoffwechsel anregen
- ▶Dein Energielevel verbessern
- ▶Deine Nachtruhe verbessern
- ▶Gewicht verlieren
- ▶Dein Hautbild verbessern

DISCLAIMER;

Alle Informationen in diesem E-Book ersetzen nicht den ärztlichen Rat, den du dir einholen solltest wenn du gesundheitliche Probleme hast. Ich habe keine medizinische Ausbildung und biete keinen medizinischen Rat an, sondern teile lediglich mein eigenes Ernährungskonzept mit dir.

Die No-No's für die nächsten 5 Tage

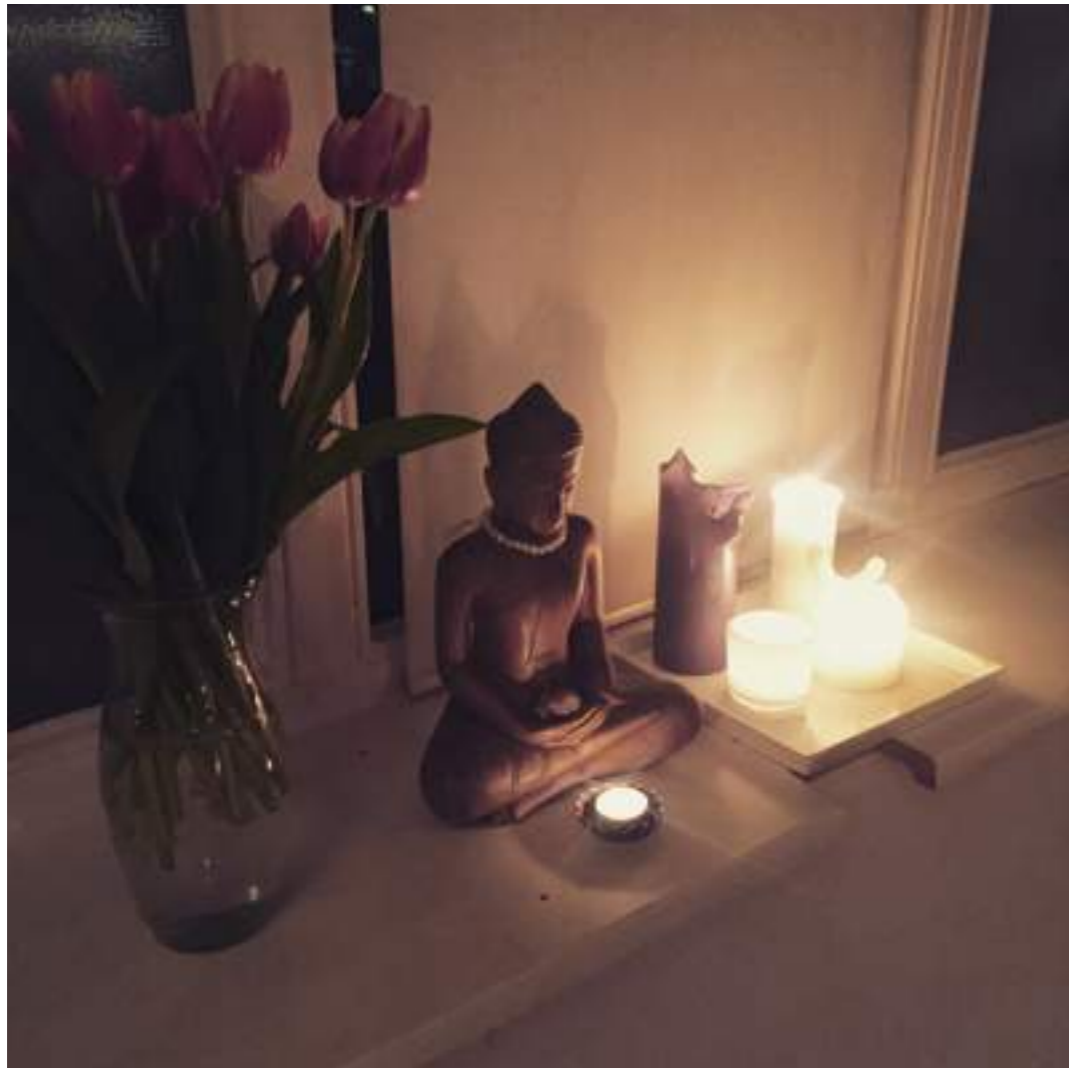


In den nächsten 5 Tagen geht es vor allem darum, auf ein paar geliebte Suchtmittel zu verzichten und unserem Körper eine Alternative anzubieten. Um den Stoffwechsel zu entlasten, empfiehlt sich eine Kost, die im Körper basisch wirkt (also einen neutralen PH-Wert im Körper erzeugt) und die Entgiftungsorgane Leber, Nieren, Darm und Haut unterstützt.

Vor allem solltest du auf folgende Dinge in der Detox-Zeit verzichten:

- ▶ Alkohol & Zigaretten
- ▶ Weißen raffinierten Zucker und zuckerhaltige Getränke
- ▶ Kaffee
- ▶ Milchprodukte und Fleisch
- ▶ Weißmehlprodukte

Bevor es losgeht



Es geht in dieser Zeit nicht nur darum, die Ernährung umzustellen. Wir wollen in verschiedensten Bereichen detoxen und uns nicht nur ein paar grüne Smoothies einverleiben. Versuche, Bewusstsein für deinen Umgang mit dir selbst zu erlangen – dazu folgen natürlich später im Buch noch ein paar Tipps.

Während der 5 Tage Detox Kur solltest du für folgende Dinge mit an Bord nehmen:

- ▶ No Stress – wenn irgendwie möglich, versuche jeglichen Stress fernzuhalten.
- ▶ Viel Entspannung in Form von Wellness und regelmäßigen Pausen
- ▶ Meditation & Atemübungen, entspannendes Yoga
- ▶ Moderate Bewegung, Spaziergänge, viel frische Luft

Die Einkaufsliste für 5 Tage

Die Einkaufsliste für 5 Tage

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 6 Bananen | <input type="checkbox"/> 1 Tomate |
| <input type="checkbox"/> 6 Zitronen | <input type="checkbox"/> 9 Karotten |
| <input type="checkbox"/> 1 Handvoll Baby Spinat, Salat & Grünkohl | <input type="checkbox"/> 1 Selleriestange |
| <input type="checkbox"/> 1 Knolle Ingwer | <input type="checkbox"/> 3 Limetten |
| <input type="checkbox"/> 2 Orangen | <input type="checkbox"/> 1 Gurke |
| <input type="checkbox"/> 1 reife Kaki | <input type="checkbox"/> 3 Avocados |
| <input type="checkbox"/> Koriander, Schnittlauch | <input type="checkbox"/> 2 Äpfel |
| <input type="checkbox"/> Sprossen deiner Wahl | <input type="checkbox"/> 1 Chicoree |
| <input type="checkbox"/> Weintrauben | <input type="checkbox"/> 1 Packung TK Erbsen |

Basics, die du im Haus haben solltest

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Ein paar Kisten stilles Wasser | <input type="checkbox"/> Verschiedene Kräutertees |
| <input type="checkbox"/> Datteln, getrocknete Goji- und Maulbeeren | <input type="checkbox"/> Honig oder Ahornsirup |
| <input type="checkbox"/> Mandelmus, Erdnussbutter | <input type="checkbox"/> Mandeln, Kürbiskerne |
| <input type="checkbox"/> Sesam, Leinsamen, Chiasamen | <input type="checkbox"/> Hafer- & Hirseflocken |
| <input type="checkbox"/> Reis- oder Mandelmilch, Kokosmilch | <input type="checkbox"/> Kokosöl, Olivenöl, Apfelessig |
| <input type="checkbox"/> Räucher tofu, Bohnen und Kichererbsen | <input type="checkbox"/> Misopaste |
| <input type="checkbox"/> Weizenraspupulver (optional) | |

Du brauchst außerdem einen Mixer, der ein wenig Power hat. Ich benutze den Vitaprep von Vitamix.

Während deiner 5-tägigen Detox Kur solltest Du möglichst wenig Stress haben und die freie Zeit optimal für dich nutzen. Das bedeutet im Klartext am besten keinen Supermarkt von innen zu sehen.

Hier kommt die Einkaufsliste für die frischen Zutaten die du im Haus haben solltest. Achte darauf, dass du alles in Bio-Qualität kaufst, um deinen Körper nicht unnötig mit Schadstoffen zu belasten.

Die Einkaufsliste kannst du [hier herunterladen](#), ausdrucken, mitnehmen und abhaken.

► Du brauchst außerdem einen Mixer. Ich habe sehr gute Erfahrungen mit dem [Vitamix](#) gemacht. Zugegeben, er ist recht teuer aber ich benutze ihn seit mehreren Jahren jeden einzelnen Tag.

Tipps für jeden Tag



Vor dem Frühstück:

▶ Trinke 1 großes Glas stilles Wasser mit einer halben ausgepressten Zitrone und 3-4 dünnen Scheiben Ingwer. Nimm hierfür dein Quellwasser und gib ein wenig abgekochtes Wasser hinzu, um es auf Körpertemperatur zu bringen. Dies bringt den ganzen Stoffwechsel in Schwung und bereitet deinen Magen optimal auf die erste Nahrung vor. Lies [hier](#) mehr darüber.

Erst trinken, dann snacken!

▶ Trinke mindestens 1 große Tasse Kräutertee deiner Wahl und 1,5 Liter stilles (oder mit Kräutern aufgepepptes) Wasser pro Tag. Bevor du anfängst zu snacken, trink erst mal ein großes Glas Wasser oder einen Tee. Oft verwechseln wir Hunger mit Durst!

Mittagessen unterwegs:

▶ Mittags darfst du essen, was du möchtest. Ersetze einfach Weißmehl- mit Vollkornprodukten und lass die tierischen Produkte weg.

Gesunde Snacks



Wenn du zwischendurch Hunger bekommst, gibt es viele Möglichkeiten für gesunde Snacks. Anbei ein paar Ideen von mir:

Gesunde Snacks für zwischendurch:

- ▶ Eine Banane in Mandelmus gedippt
- ▶ Obst in allen Formen und Farben
- ▶ Sämtliche Arten von Nüssen & Samen
- ▶ Trockenobst wie Datteln und Aprikosen
- ▶ Eine halbe Avocado mit Sprossen und Zitronensaft
- ▶ Salat-Wraps gefüllt mit Kichererbsen, Gurken und Tomaten
- ▶ Eine schnelle Miso-Suppe aus Miso Paste mit ein paar Würfeln Tofu, Karotten und Erbsen
- ▶ Gemüse in Streifen geschnitten mit einem Dipp aus Humus oder selbst gemachtem Pesto

Tag 1 Frühstück



Wir fangen heute erst mal easy an: Mit einem warmen Brei zum Frühstück, der dich bis zur Lunchtime mit wichtigen Nährstoffen versorgt und vor allem satt macht.

Frühstücksbrei aus Chia Samen, Nüssen und Obst

- ▶ 250 ml Reismilch oder Nussmilch
- ▶ 2 gehäufte EL Chia Samen
- ▶ Honig oder Ahornsirup zum Süßen (optional)
- ▶ Sonnenblumenkerne
- ▶ Kürbiskerne
- ▶ Obst deiner Wahl: 1/2 Apfel, Banane oder auch geriebene Karotte.

Erhitze die Milch im Topf und gib die super gesunden Chia Samen hinzu. Lass alles einmal kurz aufkochen und reduziere die Hitze. Nun müssen die Samen ein paar Minuten quellen. Sobald sich eine breiige Konsistenz eingestellt hat (nach 2,3 Minuten) gib den Chia Brei in eine Schüssel. Nun kannst du nach Herzenslust mit gerösteten Nüssen und frischem Obst garnieren.

Tag 1 Abendessen



Zum Abend gibt es einen Smoothie mit gesunden Fetten aus der Avocado, Vitaminen aus der Zitrone und Kalium aus der Banane. Einfach alles 45 Sekunden auf hoher Stufe pürieren.

Ein sättigender Detox-Smoothie

- ▶ 1 Banane
- ▶ Saft von 1 Zitrone
- ▶ 1 Orange, geschält
- ▶ 1/2 Avocado
- ▶ 2-3 Datteln, getrocknet
- ▶ 1 EL Kokosöl (optional)
- ▶ 300 ml Wasser

Tag 2 Frühstück



Der zweite Tag startet mit einem Smoothie! Er enthält ein wenig Apfelessig, der einen tollen basischen Effekt auf deinen Körper hat und wertvolles Beta-Carotin, Folsäure und Eisen enthält. Dazu gibt es entzündungshemmendem Ingwer und Spinat, die Mineralienbombe.

Ein Frühstückssmoothie mit Hallo-Wach-Kick

- ▶ 1 Banane
- ▶ 1 EL Apfelessig
- ▶ 1 Kaki, geschält
- ▶ 1 Handvoll Spinat
- ▶ 1 kleines Stück Ingwer
- ▶ 300 ml Wasser

Einfach alles kräftig für 45 Sekunden im Mixer durchmischen!

Tag 2 Abendessen



Zum Abendessen gibt es eine köstliche Karotten-Kokos-Suppe mit wertvollen Fetten aus der Avocado und Vitaminen aus Zitrone und Karotten, die du einfach im Hochleistungsmixer herstellen kannst.

Kokos-Karotten-Suppe mit Sprossen

- ▶ 5 große gekochte Karotten
- ▶ Saft von 1/2 Zitrone
- ▶ 1/2 Avocado
- ▶ 200 ml Kokosmilch
- ▶ 150 ml Gemüsebrühe
- ▶ Sprossen & gebratene Tofuwürfel zum Garnieren!

Alles bis auf Tofu und Sprossen für 90 Sekunden durchmischen, mit Salz abschmecken, garnieren.

Tag 3 Frühstück



Tag drei beginnt wieder mit einem leckeren warmen Porridge aus Haferflocken mit Vitaminen B1 und B2 und Granatapfelkernen, die vor Antioxidantien nur so strotzen.

Frühstücksbrei aus Haferflocken und Granatapfelkernen

- ▶ 3 EL Hafer – oder Hirseflocken (bei Glutenunverträglichkeit)
- ▶ 5–10 EL kochendes Wasser
- ▶ 2–3 EL Reis – oder Mandelmilch
- ▶ eventuell Honig oder Ahornsirup zum Süßen
- ▶ 1 Prise Zimt
- ▶ 1 Handvoll Granatapfelkerne

Gib die Haferflocken in eine Schüssel und löfle so viel von dem kochenden Wasser dazu, bis die Flocken leicht schwimmen. Rühre einmal um und lasse sie abgedeckt 3 Minuten quellen. Nun gib den Zimt, etwas Süße und ein paar EL Reis – oder Nussmilch hinzu. Noch einmal umrühren, mit Granatapfelkernen garnieren und los geht's!

Tag 3 Abendessen



Heute Abend gibt's einen leicht herben Smoothie mit Antioxidantien und Omega 3 aus dem Grünkohl (lies hier mehr darüber) und einem speziellen Kick durch den Koriander.

Detox Smoothie mit Koriander & Grünkohl

- ▶ 1 Banane
- ▶ Saft von 1 Limette
- ▶ 1 Orange, geschält
- ▶ 5 Blätter Grünkohl oder eine Handvoll Spinat
- ▶ 2 Stängel Koriander
- ▶ Jeweils 150 ml Kokosmilch & Wasser

Alles kräftig für circa 45 Sekunden durchmischen!

Tag 4 Frühstück



Der Tag startet mit einem Smoothie: Mit gesunden Mineralien durch das Weizengraspulver, hochwertigen Fette durch die Avocado und Vitamin C durch den Grünkohl.

Ein sättigender Frühstückssmoothie mit gesunden Fetten

- ▶ 6 Weintrauben
- ▶ 1 Handvoll Grünkohl
- ▶ 1/2 Avocado
- ▶ 1 Banane
- ▶ 1 Msp. Weizengraspulver
- ▶ 300 ml Wasser

Einfach alles kräftig im Standmixer pürieren für ca 45 Sekunden.

Tag 4 Abendessen



Heute Abend gibt es eine blitzschnelle Miso Suppe, die nur zehn Minuten dauert. Eisen, Calcium, Kalium, Vitamin B, essentielle Amino-Fettsäuren und Eiweiß sind die Hauptnährstoffe, die Miso euch liefert. Eine großartige Quelle für mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

Misosuppe mit Koriander, Tofu und Karotten

- ▶ 1 EL Miso Paste (mehr zum [Superfood Miso](#))
- ▶ 500 ml Wasser
- ▶ 3 EL TK Erbsen
- ▶ 1 Karotte in Stifte geschnitten
- ▶ 1 Chicoree in Streifen geschnitten
- ▶ 125 g Tofu, gewürfelt
- ▶ 1 Limette, ausgepresst
- ▶ 1 Handvoll Koriander, gehackt

Bringe das Wasser zum Kochen, löse 1 EL Miso Paste darin auf, gib das Gemüse und den Tofu dazu. 5 Minuten kochen, dann mit Koriander und Limettensaft abschmecken. Fertig!

- ▶ Denk daran, jetzt schon deine Overnight Oats für das morgige Frühstück einzuweichen!

Tag 5 Frühstück



Du hast es fast geschafft! Der fünfte Tag hat angefangen. Klop dir erst einmal kräftig auf die Schultern und freu dich jetzt schon auf die Käsepizza, die du dir morgen mittag bestellen wirst. NICHT. :)

Overnight Oats mit Chia und Maulbeeren

- ▶ 1 EL Chia Samen
- ▶ 2 EL Hirseflocken
- ▶ 1 TL Leinsamen (optional)
- ▶ 1 TL Sesam (optional)
- ▶ 1 EL Gojibeeren
- ▶ 1 EL getrocknete Maulbeeren
- ▶ Mandelmilch nach Belieben
- ▶ ein paar gehackte Mandeln
- ▶ frisches Obst nach Belieben

Fülle alles außer dem Obst in ein Glas, gib so viel Mandelmilch dazu, dass alles bedeckt ist und lasse es über Nacht ziehen. Am nächsten Morgen einfach mit Obst verzieren und loslöffeln!

Tag 5 Abendessen



Ein leicht herber Smoothie mit Sellerie und Erdnussbutter, der satt macht und dein Abendessen ersetzt. Erdnussbutter enthält viel Vitamin B3, was den Stoffwechsel ankurbelt und B7 für gesunde Haut.

Peanut Butter & Sellerie Smoothie

- ▶ 1 Banane
- ▶ Saft von 1 Limette
- ▶ 1 Stange Sellerie
- ▶ 1/2 Avocado
- ▶ 1 EL Erdnussbutter
- ▶ 2 Stängel Koriander
- ▶ 300 ml Wasser

Blende alle Zutaten für circa 45 Sek. mit dem Mixer.

Weitere Detox-Tipps:



Wie vorhin schon angesprochen, versuche dir in deiner Detox-Zeit ganz viel Gutes zu tun. Dazu gehören auch regelmäßige Spaziergänge an der frischen Luft, Verbundenheit mit der Natur, Massagen, Wellness, Yoga, Meditation, regelmäßige Pausen und, und, und. Mit dabei: Die Kirtan Kriya: Meine absolute Lieblingsmeditation aus dem Kundalini Yoga.

Versuch doch auch mal eine Woche lang den Fernseher aus zu lassen und statt dessen mal wieder ein Buch zu lesen.

Hier kommen noch ein paar Detox & Wellness Tipps:

- ▶ [Wellness für Zuhause: 8 DIY Beauty Treatments](#)
- ▶ [3 Gründe, warum du regelmäßig ins Spa gehen solltest](#)
- ▶ [Kirtan Kriya - die Meditation für Veränderung](#)
- ▶ [Eine ruhige Yoga Session zum Nachtturnen zu Hause](#)
- ▶ [OM to go: Die Gehmeditation für unterwegs](#)

Naschen mit gutem Gewissen



Du liiiiiebst Süßigkeiten wie der Hindu Gott Ganesha? Schokolade ist dein zweiter Vorname? Falls du in den 5 Detox Tagen Lust auf Süßes bekommst, gibt es ein paar Dinge, die du ohne schlechtes Gewissen naschen kannst.

Hier kommen ein paar Rezepte für gesunde Süßigkeiten

- ▶ [Mein Vegan Raw Blueberry Cheesecake](#)
- ▶ [Ayurvedische Energiebällchen - vegan & raw!](#)
- ▶ [Ein Rezept für ayurvedisches Früchtebrot](#)

-

Los geht's!



Ich hoffe ich konnte dich zu ein paar Detox Tagen inspirieren und dir zeigen, dass Detoxen total Spaß machen kann und überhaupt nicht dogmatisch sein muss.

Im Gegenteil: Du darfst tolle Sachen essen und vielleicht entdeckst du durch dieses Buch dein neues Lieblingsfrühstück oder einen leckeren Smoothie, der von jetzt an öfter in deinem Ernährungsplan auftaucht.

Jetzt auf zum Bio Supermarkt deines Vertrauens – dann kannst du vielleicht schon morgen loslegen!

Wenn dir mein E-book gefallen hat, dann freue ich mich immer über Feedback – auch wenn du Fragen hast, melde dich einfach unter redaktion@happymindmagazine.de bei mir.

Happy Detoxing, Love & Rainbows
Christina



© Christina Waschkies || Happy Mind Magazine 2015