

HELIOS GESUNDHEITS-NACHRICHTEN

INFORMATIONSSCHRIFT DES HELIOS THERAPIEZENTRUM AM SCHWEDENSTEIN



Detoxen – aber richtig!

Stress, wenig Bewegung & falsche Ernährung stören unsere Entgiftungsprozesse

Zu Beginn des neuen Jahres, haben sich viele den Vorsatz gesetzt, mehr auf die eigene Gesundheit zu achten und sich mehr zu bewegen. Um frisch, motiviert und mit neuer Energie in das Jahr zu starten, sollte man seinen Körper erst einmal entgiften.

Dazu möchten wir Ihnen erläutern was sich hinter der sogenannten Detox-Kur versteckt!

Detox bedeutet Entgiftung für den Körper.

Bei einer Entgiftung sollen alle Giftstoffe, welche wir durch die Umwelt, Medikamente und auch über unsere Lebensmittel zu uns nehmen, aus dem Körper raus gespült werden. Die Entgiftungsprozesse finden überall im Körper statt. Die größte Arbeit hat dabei unsere Leber, da alle Schadstoffe, Giftstoffe und Schlacken über unsere Pfortader zur Leber transportiert werden. Die Detox-Kur soll unserem Körper wieder beibringen, wie er sich selbst reinigen kann.

Wie Sie mit kleinen Veränderungen viel erreichen können, lesen Sie auf der nächsten Seite.



Katja Szkudlarek

Diätassistentin
im HELIOS
Therapiezentrum
am Schwedenstein

Sie haben Interesse an einem
Seminar oder Workshop?
Rufen Sie uns an ☎ 035955 - 5 17 00



Grüner Detox Smoothie

Zutaten für 4 Personen

- 3 Bio-Kopfsalate
- 3 Bio-Salatgurken
- 3 Gartenkressen (Körbchen)
- Salz
- 3 EL Agavendicksaft

Zubereitung

Salate putzen, waschen und trocken schleudern. Gurken putzen, waschen und streifig schälen. Kresse vom Beet schneiden. Salate, Gurken und Kresse zusammen entsaften. Mit etwas Salz würzen und mit Agavendicksaft verrühren.



Weglassen, was sauer macht

Eine Detox-Kur kann 3 – 6 Wochen dauern. Nach 6 Wochen hat unser Körper eine komplette Entgiftung hinter sich. Dabei ist es wichtig täglich 2-3 Liter Flüssigkeit (Wasser, Tee) zu sich zu nehmen, um die abgebauten Schadstoffe aus dem Körper zu spülen. Wichtig ist es bevor man eine längere Kur macht, dies bei seinem Hausarzt abklären zu lassen.

Bei der Detox-Kur ist es wichtig, dass man auf Lebensmittel verzichtet, die unseren Körper belasten und unseren Säure-Basen-Haushalt aus dem Gleichgewicht bringt. Ist dieser nicht im Gleichgewicht, lagert der Körper Schadstoffe im Gewebe ein, dies nennt man „Übersäuerung“.

Folgende Lebensmittel begünstigen ein Ungleichgewicht des Säure-Base-Haushaltes:

- Kaffee, schwarzer Tee, grüner Tee
- Fleisch und Wurstwaren
- Milch und Milchprodukte
- Zucker und zuckerreiche Lebensmittel
- Alkohol, Nikotin

Nährstoffversorgung sicher stellen

Damit wir unseren Körper trotzdem mit allen Nährstoffen versorgen können, haben wir Ihnen im Folgenden eine Übersicht der geeigneten Lebensmittel erstellt.

Obst Vitamine & Mineralstoffe	Gemüse Vitamine & Mineralstoffe (Calcium und Eisen)	Hülsenfrüchte & Getreide Vitamine & Mineralstoffe und Eiweiß	Sonstiges Vitamine & Mineralstoffe & essentielle Fettsäuren
Apfel, Birne, Orange, Zitrone, Grapefruit, Beeren, Banane, Mango, Kiwi, Papaya, Avocado	Blattsalat, Zucchini, Zwiebel, Kartoffel, Ingwer, Paprika, Kohlrabi, Grünkohl, Möhre, Gurke, Blumenkohl, Brokkoli, Aubergine, Spinat, Sellerie, rote Bete	Kichererbsen, Kidneybohnen, Linsen, Dinkel, Roggen, Buchweizen, brauner Reis, Haferflocken, Quinoa, Erbsen, Hirse	Mandelmilch, Kräuter, Chili, Kokosöl, Nüsse, Olivenöl, Gemüsebrühe, Mandelmus, Gewürze, Sprossen, Molke, Hüttenkäse



HELIOS
Klinik
Schwedenstein
Therapiezentrum
am Schwedenstein

Impressum

HELIOS
GESUNDHEITS-Nachrichten
Informationsschrift des
HELIOS Therapiezentrum
am Schwedenstein

Herausgeber

HELIOS Therapiezentrum
am Schwedenstein
Obersteinaer Weg
01896 Pulsnitz
Telefon (035955) 47-0
E-Mail
therapiezentrum.schwedenstein
@helios-kliniken.de

[www.helios-kliniken.de/
schwedenstein](http://www.helios-kliniken.de/schwedenstein)

Gestaltung:

Druckerei Baumgärtel
Dobenastraße 69
08523 Plauen