

LEBENSMITTEL, DIE DEN KÖRPER REINIGEN



Artischocken

unterstützen die Funktion der Leber. Wie eine Art Kläranlage reinigt die Leber das Blut und befreit es von Gift- und Schadstoffen. Artischocken regen die Produktion der Gallenflüssigkeit an und helfen somit die Funktion der Leber aufrecht zu halten.



Äpfel

sind voll von Nährstoffen. Als Schadstoff-killer liefern sie dem Körper gleichzeitig über 300 verschiedene Biostoffe. Die Vitamin-C-Bombe ist daher gut für die Nerven, das Herz und das Immunsystem. Mit zwei Bio-Äpfeln am Tag entgiftet man seinen Körper im Turbomodus.

Mandeln

sind eine optimale Vitamin E Quelle. Das Vitamin E liegt in einer besonderen Form da, dem Alpha-Tocopherol, welches als einzige Form des Vitamin E's im Blut zirkuliert und so auch alle Organe erreichen kann. So bieten Mandeln neben Ballaststoffen, Kalzium, Magnesium und Protein, auch einen Schutz vor Krebs, Diabetes und Herz-Kreislauferkrankungen. Es lohnt sich täglich eine Hand voll Mandeln zu essen.

Spargel

ist optimal um den Körper zu entgiften, da Spargel zu einer Erhöhung des körpereigenen Glutathionspiegels führt. Glutathion ist ein körpereigenes Antioxidanz, das sich wirksam über Krebszellen hermacht und auch bei Alzheimer für positive Effekte sorgen soll. Glutathion unterstützt zudem die Leber genauso bei allen anderen Entgiftungsaktivitäten, sodass Heilprozesse schneller verlaufen können.



Avocados

sind reich an Glutathion produzierenden Verbindungen und fördern die Lebergesundheit, indem sie sie gegen den toxischen Säureüberschuss schützen. Untersuchungen haben gezeigt, dass der Verzehr von 1-2 Avocados am Tag, für mindestens 30 Tage, eine beschädigte Leber wieder reparieren kann. Zu empfehlen ist eine Avocado täglich.

Basilikum

hat antibakterielle Eigenschaften und ist voll von Antioxidantien, um die Leber zu schützen. Basilikum eignet sich auch wunderbar für die Entgiftung des Verdauungstrakts und unterstützt zudem die Funktion der Nieren. Basilikum hat eine antibakterielle Wirkung und ist ein guter Schutz gegen Bakterien, Hefe, Pilze und Schimmel.



Rote Beete

Durch regelmäßigen Konsum von roter Beete wird die Funktion der Leberzellen stimuliert, die Gallenblase gekräftigt und somit die Gallengänge gesund und frei gehalten. Das sorgt für eine reibungslose Verdauung und versetzt den Körper in die Lage Stoffwechselprodukte und Toxine vollständig und zügig auszuscheiden.

Heidelbeeren

sind das natürliche Aspirin, sie verringern die gewebeschädigende Wirkung von chronischen Entzündungen und lindern Schmerzen. Nur 300 Gramm Heidelbeeren schützten vor DNA-Schäden. Heidelbeeren haben antivirale Eigenschaften und sind super entgiftend.

Brokkoli

hilft, überschüssiges Wasser aus dem Körper zu leiten und wird bei Bluthochdruck besonders empfohlen.

Stressgeplagten Menschen tut Brokkoli gut, denn er enthält das Antistress-mineral Magnesium. Ebenso wird das Bindegewebe gekräftigt und die Fettverbrennung aktiviert.



Paranüsse

sind reich an dem Spurenelement Selen, das Schwermetalle bindet und somit zu einer Entgiftung des Körpers beitragen kann. Da es zudem eine antioxidative Wirkung hat, schützt es uns vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und wirkt krebsvorbeugend. Als Eiweiß-Bestandteil ist Selen darüber hinaus auch für die Aktivierung der Schilddrüsenhormone von Bedeutung. Die Paranuss enthält ebenso Mineralstoffe wie Phosphor, Magnesium und Kalzium.

Brokkolisprossen

enthalten wichtige sekundäre Pflanzenstoffe, die freigesetzt werden, wenn sie gehackt, gekaut, fermentiert oder verdaut werden. Die Substanzen welche dann freigesetzt werden zerfallen in sulfurophanes, Indol-3-Carbinol und D-Glucarate, welche alle der Entgiftung dienen. Forscher haben außerdem festgestellt, dass Brokkolisprossen durch ihre entzündungsbekämpfenden Enzyme die Atemwege unterstützt.



Kohl

enthält Schwefel, welches lebenswichtig ist, wenn es um den Abbau von Chemikalien aus dem Körper geht. Ebenfalls enthält Kohl eine Chemikalie, die die DNA-Reparatur in Zellen verstärkt und das Wachstum von Krebszellen blockieren soll.

Koriander

Koriander enthält eine Menge an Antioxidantien, hilft dabei Quecksilber und andere Metalle aus dem Gewebe zu schwemmen und dient unter anderem um das Gewebe zu stärken/festigen. Koriander enthält auch eine antibakterielle Substanz namens Dodecenal. Labortests zeigten, dass die Wirkung doppelt so stark wie bei einem üblicherweise verwendeten Antibiotikum, welches bei der Abtötung von Salmonellen eingesetzt wird.



Fenchel

ist reich an Ballaststoffen und kann nützlich bei der Verhinderung von Darmkrebs sein. Die Faserstoffe in der Fenchelknolle binden Gift- und Fettstoffe im Darm und wirken somit entgiftend. Zusätzlich ist Fenchel eine sehr gute Quelle von Folsäure.

Leinsamen

ist reich an Vitamin A, B, C, D, und E und enthalten außerdem noch Kalium, Phosphor, Magnesium, Kalzium, Eisen und Zink. Noch bedeutender ist ihr Omega-3-Gehalt, eine essentielle Fettsäure mit heilsamer Wirkung für unseren Körper. Sie optimiert den Blutfettspiegel und schützt die Gefäßwände vor Verkalkung. Sie wirken natürlich entzündungshemmend, regen die Gehirnfunktionen an und ihr regelmäßiger Verzehr hilft bei Verdauungsbeschwerden.



Zimt

kann die Blutzuckerwerte und den Cholesterinspiegel senken. Gleichzeitig kurbelt Zimt als wärmendes Gewürz den Stoffwechsel an, was hilfreich sein kann, wenn man Gewicht verlieren möchte. Zimt enthält außerdem Zimtaldehyd, welches bekannt für die Auswirkungen auf die Blutplättchen ist und die unerwünschte Verklumpung von Blutzellen verhindert.



Löwenzahn

filtert Toxine & Abfälle aus der Blutbahn und hat eine wohltuende Wirkung bei Leberleiden. Löwenzahn ist außerdem eine reichhaltige Quelle von Mineralien und bietet eine Vielzahl von Pflanzeninhaltsstoffen: Super-Antioxidantien, die die Säuberung des Verdauungstraktes unterstützen. Löwenzahn genießt man am besten in einem leckeren gemischten Salat.



Zitronengras

unterstützt die Reinigung der Leber, der Nieren, der Blase und des gesamten Verdauungstrakts. Durch das Trinken eines Zitronengras Tee's verbessert sich die Durchblutung und die Verdauung. Der Tee aus Zitronengras wird oft bei der Entgiftung eingesetzt.



Zitronen

Das Vitamin C der Zitrone dient als Antioxidant und hilft dabei das Blut zu reinigen, indem es schädliche Gifte und andere Radikale beseitigt. Frischer Zitronensaft enthält mehr als 20 Anti-Krebs-Verbindungen und hilft den pH-Wert des Körpers auszugleichen.

Zwiebeln

sind reich an Antioxidantien, unterstützen den Körper bei der Krebsprophylaxe, schützen vor Diabetes, verdünnen das Blut, fördern die Gewichtsreduktion und bekämpfen Entzündungen.

Petersilie

zählt zu entgiftungsfördernden Kräutern und verfügt über viel Beta-Carotin, Vitamin A, C und K, um die Nieren und die Blase zu schützen. Petersilie enthält wertvolle Inhaltsstoffe, die eine gesundheitsfördernde Wirkung haben.



Ananas

enthält Bromelain, ein Verdauungs-enzym, das reinigend wirkt und die Verdauung verbessert. Entzündungen, Blutgerinnungen, und bestimmte Arten von Tumorwachstum können durch Bromelain reduziert werden. Ananas hat außerdem einen besonders hohen Ballaststoffgehalt, deswegen ist sie sehr gut zur Darmreinigung geeignet, sie hilft dabei, die im Darmkanal stecken-gebliebenen Schlackstoffe zu entfernen und regt die Verdauungsprozesse an.



Kurkuma

Das gelbe Gewürz Kurkuma enthält unter anderem das als leberschützendes Antioxidans geltende Curcumin. Diese Eigenschaft macht auch Kurkuma zu einem idealen Gewürz, das man während der Entgiftung unterstützend in die Ernährung einbauen kann. Curcumin kann aber auch in der hochwirksamen Kombination mit schwarzem Pfefferextrakt als Nahrungsergänzung während der Entgiftung eingenommen werden.



Brunnenkresse

enthält Mineralstoffe, Spurenelemente, Gerb- und Bitterstoffe und Vitamine. Brunnenkresse fördert daher die Funktionsfähigkeit vieler Ausleitungsorgane. Sie unterstützt Leber, Galle, Blase und Nieren und wirkt sich positiv auf den gesamten Stoffwechsel aus.



Weizengras

ist perfekt, um den Körper zu entgiften. Es ist gefüllt mit Chlorophyll, welches Giftstoffe aus dem Körper zieht. Weizengras leitet Schwermetalle und andere Gifte aus dem Körper aus.

Olivenöl

zum Verzehr mit Salat und anderen kalten Speisen wie z.B. Kartoffelsalat. Zum Braten nicht geeignet. Darüber hinaus kann Olivenöl zum Ölziehen genutzt werden. Dies wirkt sich positiv auf die Zahn- und Mundgesundheit aus. Traditionell gehört das Ölziehen zur ganzheitlichen Therapie vieler anderer Krankheiten. Öl ist ein unverzichtbarer Bestandteil heilender, entgiftender und harmonisierender Behandlungen.

Algen

werden meistens unterschätzt, dabei binden Algen radioaktive Abfälle im Körper und scheiden diese aus. Algen binden auch Schwermetalle und beseitigen diese aus dem Körper. Darüber hinaus ist es ein Kraftpaket aus Mineralien und Spurenelementen. Algenextrakte können helfen, Gewicht bzw. Körperfett zu verlieren.



Grünkohl

ist in seiner Vielfältigkeit allen anderen Obst- und Gemüsesorten überlegen! Allein die Konzentration an Vitamin A schlägt alle Rekorde: 4 mal mehr als Brokkoli, 40 mal mehr als Sellerie. Grünkohl ist nicht nur ein unglaublich gesundes sondern auch hochbasisches Gemüse. Er enthält eine Menge antioxidativ wirksamer Pflanzenstoffe, alle B-Vitamine, liefert viel Calcium, Vitamin C, Eisen und Vitamin K. Kaum ein Gemüse enthält mehr Vitamin E - der potente Zellstoffschutz gegen freie Radikale und Alterungsprozesse. Sein hochwertiges Protein sorgt ferner dafür, dass er immer wieder als Alternative zu tierischem Eiweiß empfohlen wird. Medizinische Studien zeigen, dass Grünkohl ein heilendes Lebensmittel ist. Grünkohl entgiftet den Darm und beseitigt Verstopfungen, baut zerstörte Darmschleimhäute schnell wieder auf und kräftigt sämtliche Schleimhäute im Körper. Er wirkt vitalisierend und senkt die Cholesterin- und Fettkonzentration im Blut. Während Fast-Food im Eiltempo den Darm verlässt, haftet der Grünkohlbrei lange an den Darmwänden, das beste Mittel für eine kerngesunde Darmflora.

Knoblauch

enthält eine Vielzahl schwefelhaltiger Zusammensetzungen, die Nahrungs- und Stoffwechselsäuren aus dem Körper spülen. Es enthält auch Allicin und Selen, zwei kraftvolle Nährstoffe, von denen man weiß, dass sie die Leber vor Säureschäden schützen und sie beim Entgiftungsprozess unterstützen.



Grüner Tee

Zu den wichtigsten Wirkstoffen im grünen Tee zählen die Polyphenole. Sie wirken als starke Radikalfänger. Das sind Stoffe, die in der Lage sind, freie Radikale abzufangen und damit deren schädigende Wirkung zu neutralisieren, Polyphenol ist dabei weitaus stärker als Vitamin C und Omega3/ 6.



Ingwer

wirkt antioxidativ. Die gesamte Verdauung wird unterstützt, der Körper entgiftet und verjüngt. Den Wirkstoffen im Ingwer werden auch ähnliche Wirkungen wie der einer Schmerztablette nachgesagt. Ingwer wirkt antibiotisch und immunstimulierend und ist ein gutes Tonikum bzw. Stärkungsmittel.

Grapefruit

ist reich an natürlichem Vitamin C und Antioxidantien, zwei kraftvolle Leberreiniger. Wie der Knoblauch enthält auch die Grapefruit Zusammensetzungen, die überschüssige Säuren puffern. Eine Flavonoid-Verbindung bewirkt, dass die Leber Säuren aufnimmt, um diese zu beseitigen anstatt sie zu lagern.

Hanf

enthält Gamma Linolensäure (GLA), welche den Stoffwechsel erheblich ankurbelt. Die Fettsäure sorgt dafür, dass eingelagertes Fett effektiver für die Energiegewinnung eingesetzt und folglich schneller abgebaut wird. GLA ist ferner am ordnungsgemäßen Funktionieren des zellulären Energieversorgungssystems namens Natrium-Kalium-Pumpe beteiligt. Diese Natrium-Kalium-Pumpe versorgt die Zellen mit Nährstoffen und entfernt gleichzeitig giftige Abfallprodukte aus der Zelle. Arbeitet die Natrium-Kalium-Pumpe nur unzureichend, müssen Toxine in den Zellen gelagert werden, die Zellen werden störanfällig und der gesamte Stoffwechsel verlangsamt sich zusehends. Hanf ist maßgeblich an einer reibungslosen Entgiftung des Organismus beteiligt.



Bitte achte darauf, dass Deine Lebensmittel aus einer nachhaltigen, pestizid- und fungizidfreien Landwirtschaft kommen und Du sie regional beziehst. Nutze idealerweise für überregionale Lebensmittel einen Bioladen.