

Frühjahrsputz

Weg mit dem Ballast und her mit dem Wohlfühl-Kick! Diese Detox-Produkte

Auch die Promi-Ladys
sind im Detox-Fieber



„Reinigung
undervoll, um
Reset-Knopf
drücken.“
Naomi Watts (44)

„Meine Detox-Kur
war nur kurz, aber
wie ein Kick-Start.“
Leona Lewis (25)

„Ich liebe es, ein paar
Mal im Jahr eine
Detox-Diät zu machen.“
Gwyneth Paltrow (38)

Tipps vom Experten

In Hollywood schwören alle Stars drauf! Und auch wir können schnell mal durch eine Entschlackung unseren Organismus in Ordnung bringen. Denn ist der Teint der Körper müde, brauchen die Entgiftungsorgane Leber und Niere eine kleine Pause. Dann wird für eine Detox-Kur (auch Fasten genannt), die alle Schadstoffe entfernt. Und wie lange muss man fasten? Drei Tage sollte man durchhalten. Denn erst dann wird der Körper, die Schadstoffe aussortieren. Ergebnis: Man fühlt sich frischer, erholter und sogar besser. Der Ayurveda-Dr. Ulrich Bauhofer verrät, worauf man achten sollte:

TRINKEN: Das Motto heißt: Wasser, Wasser und noch mal Wasser, denn das Wasser wäscht die Schadstoffe aus dem Körper! Schwarzer Tee und Alkohol sollten in der Getränkeliiste verschwinden, denn sie sind nur unnötig die Giftpolster des Körpers wieder auffüllen.

ESSEN: Das Frühstück sollte sehr leicht ausfallen, z.B. Obst mit Honig! Denn direkt nach dem Aufstehen läuft der Stoffwechsel noch nicht auf Hochtouren. Will man nur entgiften und nicht abnehmen, kann es mittags zum gedünsteten Gemüse sogar Nudeln oder Dinkel geben. Wer auf die Linie achten will, lässt die Kohlehydrate weg. Beim Abendessen stehen Gemüsesuppe oder Gemüse mit Reis auf dem Speiseplan. Finger weg von Rohkost, Fleisch oder fettigen Sachen! Sie sind schwer verdaulich und verlangsamen den Stoffwechsel. Achtung: unbedingt vor 19 Uhr die letzte Mahlzeit zu sich nehmen, so ist gewährleistet, dass die Verdauung vor dem Schlafen abgeschlossen ist.

AB INS BETT: Da die Regeneration des Körpers besonders vor Mitternacht auf Hochtouren läuft, sollte man gegen 22.30 Uhr ins Bett gehen. Beginnt die Tiefschlafphase nämlich vor Mitternacht, wirkt sie effektiver.

BEWEGUNG: Durch die Nahrungsumstellung arbeitet der Körper meist auf Sparflamme. Spaziergänge oder leichtes Joggen bringen den Organismus wieder in Schwung.



KRAFT VON INNEN

Der totale Feel-good-Flash: Das Two-Step-Konzept „Global Silhouette“ wirkt gleich doppelt. Tagsüber werden 10 ml der Lösung mit 1 l Wasser vermischt, wobei die enthaltenen Mateblätter und Traubenschalen entschlackend wirken. Das Trinkpulver für die Nacht enthält Farberdistelöl und regt die Fettverbrennung an. Elancyl, um 30 Euro (erhältlich in der Apotheke).

AUF BESTELLUNG

Jetzt muss man nicht mehr selbst schnippeln und kochen: Denn die Säfte und Suppen von Detox Delight werden deutschlandweit bequem nach Hause oder ins Büro geliefert. So wird der Körper ganz nebenbei ohne viel Aufwand entgiftet und die Pfunde purzeln auch noch. Das Angebot reicht von der 5-Tage-Startkur bis zum 19-Tage-Marathon. Detox Delight, ab 220 Euro für die 5-Tage-Komplettversorgung (www.detox-delight.com).