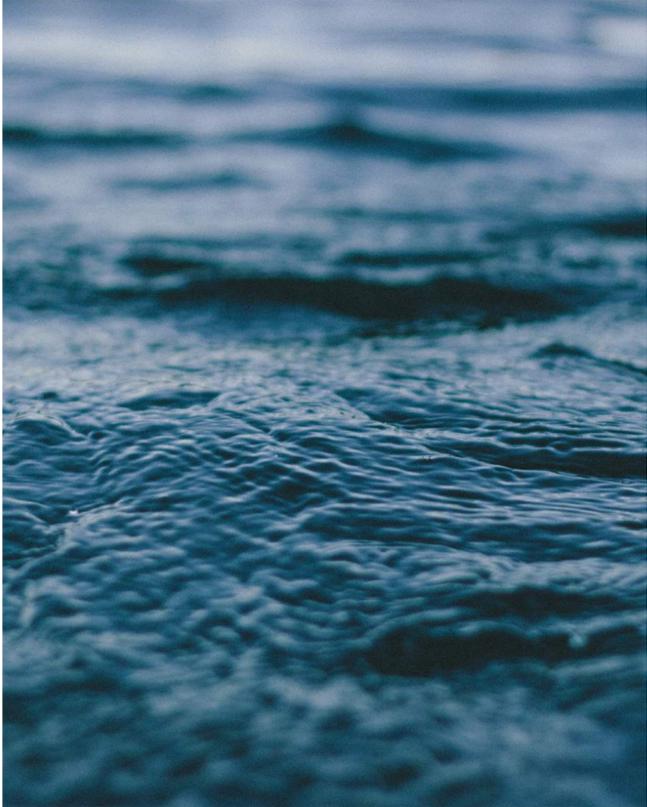


# 5 DETOX-TIPPS FÜR JEDEN TAG

NICOLE LANGE



# 5 DETOX-TIPPS



## WASSER

Wasser hilft dir bei der Ausleitung von Giftstoffen

## ÖLZIEHEN

Ölziehen ist eine uralte Praxis, um Giftstoffe aus deinem Mund zu spülen



## BEWEGUNG

Bewegung hilft dir dabei, aktiv zu bleiben

# 5 DETOX-TIPPS

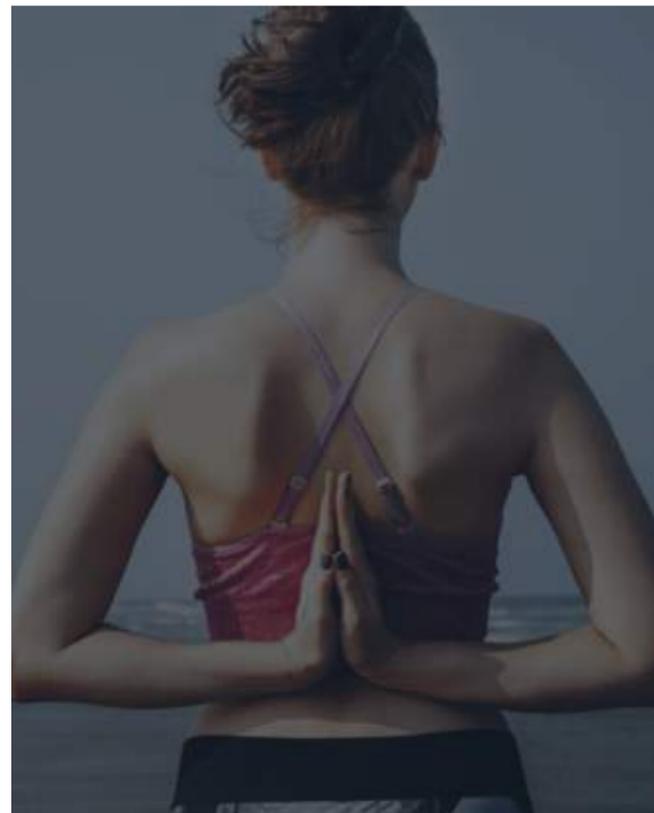


## ATMEN

Atme ganz bewusst und schule so deine Achtsamkeit

## ENTSPANNEN

Entspannen und Loslassen



## ÜBER MICH

Hallo, ich bin Nicole.

Ich freue mich wirklich sehr, dass du dir die Zeit nimmst, dieses kleine Buch zu lesen. Die einfach anwendbaren Tipps bilden die Grundlage für deine Gesundheit. Die meisten Menschen gehen davon aus, dass ausschließlich eine richtige Ernährungsweise dafür verantwortlich ist, dass wir gesund bleiben. Das stimmt leider nicht ganz. Eine bewusste Ernährung ist natürlich ein wichtiger Grundpfeiler für deine Gesundheit, doch eigentlich gehört da noch mehr dazu.



# WASSER

## Wasser hilft dir bei der Ausleitung von Giftstoffen

Mach dir einmal Folgendes bewusst:

- Wenn ein Lebewesen sein Blut verliert, wird es sterben.
- Bekommt eine Pflanze kein Wasser, wird sie sterben.
- Ein Land ohne Wasser, wird zur Wüste und alles darauf stirbt.

Wasser ist das Blut unserer Natur – und unser gesamtes Essen besteht aus Wasser oder benötigt Wasser, um seine Funktion zu entfalten. Führe dir diese wesentlichen Statements noch einmal genau vors Auge und verstehe die zentrale Bedeutung von Wasser für unser Leben.

Wasser ist das Wichtigste in unserem Leben und das Wichtigste, was du deinem Körper überhaupt zuführst. Deshalb ist gesundes und reines Wasser ein essentieller Faktor für deine Gesundheit.



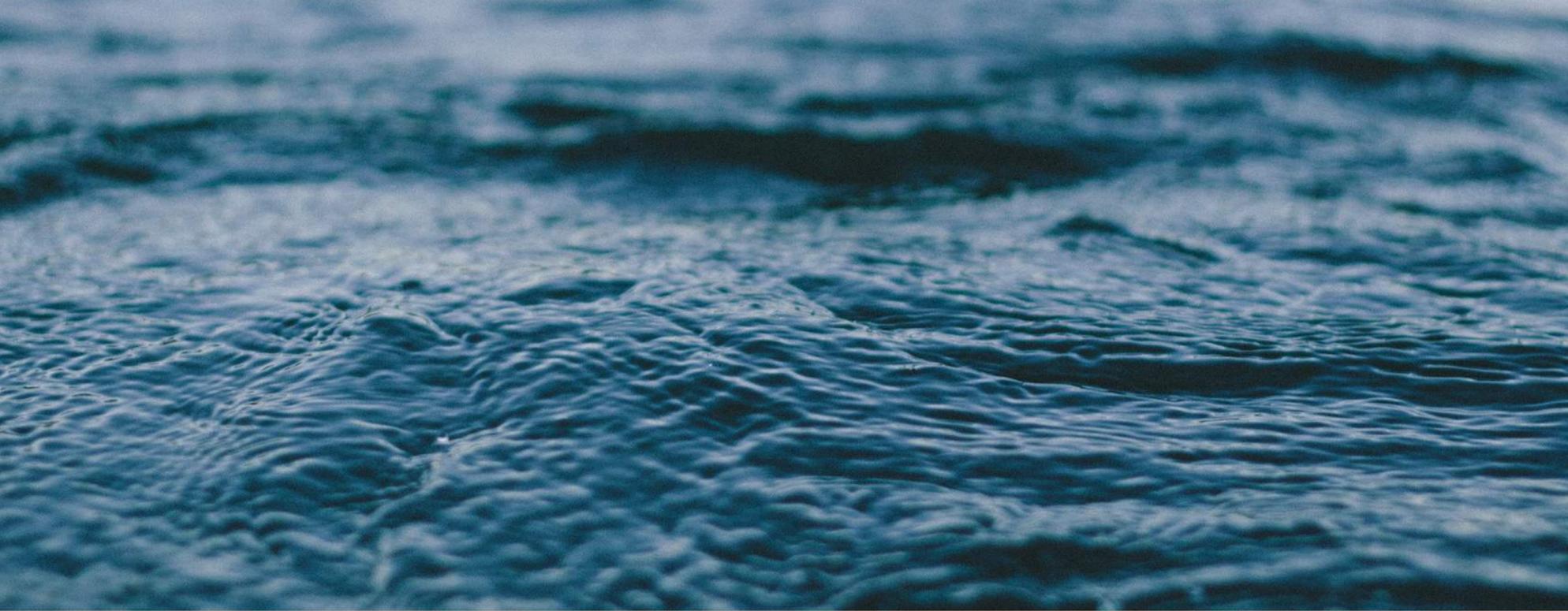
Die Hauptaufgabe, die Wasser in unserem Körper erfüllt, lässt sich auf zwei Punkte zusammenfassen:

1. Wasser dient als Transportmittel: Es liefert Nährstoffe an die Zellen und transportiert Stoffwechselendprodukte an die Ausscheidungsorgane.

2. Wasser dient als Informationsübermittler: Der gesamte Stoff- und Informationsaustausch der Zellen (das heißt ihre eigentliche Aktivität) geschieht über Wasser.

Das bedeutet: Wasser ist ein ganz natürliches Anti-Aging-Mittel, denn wenn du genug trinkst, unterstützt du den Körper beim Abtransport von Schlacken, die sonst im Binde- und Fettgewebe abgelagert werden.

Demgegenüber bewirkt ein besserer Abtransport von Schlacken ein besseres Erscheinungsbild und sorgt für mehr Gesundheit, mehr Leistungsfähigkeit, mehr Schönheit. Je besser die Zellen mit Wasser versorgt werden, umso bessere Arbeitsbedingungen und somit bessere Reaktionsfähigkeit haben sie.



Wenn du meine folgende Empfehlung an dich täglich beherzigst, trägst du aktiv zu einem besseren Lebensgefühl bei:

- Trinke jeden Morgen 2 Gläser lauwarmes Wasser, direkt nach dem Aufstehen. Das regt bekanntermaßen den Stoffwechsel an.
- Trinke mindestens alle 1-2 Stunden 1 Glas Wasser.

Besonders die 2 Gläser Wasser morgens sollten dein tägliches Detox-Ritual werden, idealerweise nach der Mundreinigung. Nachts ist die Hauptzeit der Entgiftung deines Körper, die Leber läuft auf Hochtouren und löst alle Giftstoffe aus den Zellen. Diese müssen nun natürlich raus aus deinem Körper.

Also: Wasser Marsch!... Giftstoffe in Richtung Ausleitungsorgane und dann, weg damit! ;-)

Nimm dir als Grundregel: 8-12 Gläser Wasser jeden Tag (je 250 ml) sollten mindestens drin sein. Du wirst schnell einen Wahnsinns-Effekt auf deinen Körper verspüren. Ganz wichtig: Mit Wasser meine ich natürliches Wasser. Kein Saft, keine Cola, weder Kaffee noch Tee... einfach reines und natürliches Wasser.



Sicher stellst du dir jetzt die Frage, welches Wasser du am besten trinken solltest. Welches Wasser gesund und richtig für unseren Körper ist, habe ich im Interview mit Dr. Michael Scholze besprochen. Er erklärt, welche Filtersysteme am besten geeignet sind, um eine optimale Wasserqualität für deinen Körper zu schaffen.

Noch ein Tipp: Trinke kein Wasser vor dem Essen, denn das verdünnt die Magensäure, die wir ja brauchen, um unsere aufgenommene Nahrung zu verdauen. Deshalb: Nach dem Essen trinken :-)

A glass bottle of oil and a green plant branch.

# ÖLZIEHEN

Ölziehen ist eine uralte Praxis, um Giftstoffe aus deinem Mund zu spülen

Das Ölziehen ist eine traditionelle Entgiftungsform (Kur). Es wird seit tausenden Jahren angewandt und stammt aus der altindischen Naturheillehre Ayurveda.

Das morgendliche Ölziehen ist ein wichtiger Bestandteil beim Heilfasten, um gelöste Giftstoffe zu binden und auszuleiten. Doch auch außerhalb einer Fastenkur ist das Ölziehen eine geeignete Maßnahme, die du in deinen Alltag einbinden kannst, um die körpereigene Entgiftung zu unterstützen.

Da dein Körper besonders die nächtliche Ruhe zum Entgiften nutzt, sammeln sich viele der gelösten Giftstoffe in deiner Mundhöhle an. Diese kannst du mithilfe des Öls binden und damit ausleiten. Beginne mit dem Ölziehen unbedingt morgens auf nüchternem Magen. Es sollte das Allererste sein, was du am Morgen tust. Auch Zähneputzen oder etwas trinken sollte erst nach dem Ölziehen stattfinden, damit du den optimalen Detox-Effekt erzielst.



Zum Ölziehen benötigst du folgende Dinge:

- 1 Esslöffel
- Kokosöl (Bio-Qualität)

Nimm morgens auf nüchternen Magen 1 Esslöffel Öl in den Mund. Spüle das Öl in deinem Mund ca. 2-3 Minuten hin und her. Sauge und schlürfe es dabei durch deine Zähne. Spucke das Öl aus. Es sollte sich jetzt weißlich verfärbt haben. Achte unbedingt darauf, dass Öl nicht zu schlucken, da es nun mit Giftstoffen und Bakterien angereichert ist.



# BEWEGUNG

## Bewegung hilft dir dabei, aktiv zu bleiben

Ist dir schon einmal aufgefallen, dass Leute, die täglich aktiv sind, mehr Energie haben verglichen zu solchen, die nur herumsitzen und sich permanent darüber beschweren, wie schlecht das Leben ist und wie schlecht es um ihre Gesundheit steht?

Das liegt vor allem daran, dass sie nicht nur körperlich in Bewegung bleiben, sondern auch geistig. Die Art und Weise, wie wir unser Leben beurteilen und bewerten, hängt eng damit zusammen, ob wir flexibel und beweglich bleiben oder eher resignieren und die Dinge bloß von einem einzigen Blickwinkel – aus unserer Komfortzone heraus – betrachten.

Dabei geht es nicht um sportliche Höchstleistungen, sondern vielmehr um die Regelmäßigkeit der Bewegung. 10 Minuten pro Tag und maximal 2 Mal die Woche reichen schon völlig aus, um dir und deiner Gesundheit langfristig einen Gefallen zu tun. Es geht vor allem um ein ausgewogenes Maß an täglicher Bewegung. Das kann ein kleiner Spaziergang an der frischen Luft sein, oder doch auch mal die kleine Überwindung zwischendurch, die Treppe anstatt den Fahrstuhl zu nehmen.



Durch Bewegung kurbelst du deinen Kreislauf an und hilfst so deinem Körper dabei, Giftstoffe zu lösen und auszuschwitzen. Alles bleibt im Fluss, was wichtig ist, damit unsere Energie oder besser gesagt dein “Chi” optimal fließen kann. Auch für alle inneren Organe ist Bewegung essentiell, denn nur so können sie in unserem Körperkreislauf ihre Funktion bestmöglich ausführen.

Am besten baust du ein kleines Programm in deine Morgenroutine mit ein, dann freust du dich umso mehr auf die wohltuende Dusche und kannst anschließend wach in den Tag starten. Geeignet sind vor allem solche Übungen, die du mit deinem eigenen Körpergewicht und somit völlig ortsungebunden durchführen kannst, ohne auf bestimmte Gerätschaften angewiesen zu sein. Dabei gibt es zahlreiche abwechslungsreiche Alternativen zur klassischen Kniebeuge oder Liegestütze.

Welches App-Equipment du als Motivationshilfe bei deinem Bewegungs- und Fitnessprogramm nutzen kannst, verrät dir Pat in seinem Interview auf dem Fastenkongress.



# ATMEN

## Atme ganz bewusst und schule so deine Achtsamkeit

So einfach kann Entgiften sein. ;-) Unser Körper entgiftet ja ohnehin bereits ganz natürlich über unsere Ausleitungsorgane (Haut, Leber, Lunge, Darm und Niere). Wir können ihn somit nur gezielt dabei unterstützen, etwa mit diesem kleinen Detox-Lifehack, den du ganz einfach zwischendurch in deinen Tagesablauf einbinden kannst:

Schließe deine Augen und verfolge den natürlichen Rhythmus deines Atems. Atme nun tief in den Bauch hinein und halte die Luft kurz an. Atme dann wieder ruhig und langsam durch die Nase aus. Nimm beim nächsten Einatmen den Temperaturunterschied zwischen Ein- und Ausatmung wahr. So atmest du ganz bewusst.

Bewusstes Atmen ist besonders effektiv: Je länger und tiefer du ausatmest, umso mehr Giftstoffe können deine Lungen abgeben. Dich auf deine Atmung zu konzentrieren, ist außerdem eine tolle Übung, um Achtsamkeit zu trainieren, um runterzufahren und im Hier und Jetzt anzukommen. Dies führt dazu, dass du entspannter wirst. Deine Energien können somit besser fließen, was ebenfalls dazu führt, dass die Giftstoffe durch deinen Körper besser ausgeschieden werden können.



# ENTSPANNEN

## Entspannen und loslassen

Auch bei meinem abschließenden Tipp zur täglichen Entgiftung nimmt Achtsamkeit einen hohen Stellenwert ein: Deine geistigen Kräfte haben einen großen Einfluss auf deine Gesundheit, daher sind das richtige Mindset und geordnete Gedanken besonders wichtig. Neben einem gesunden Maß an Bewegung solltest du daher nicht vergessen, für innerliche Entspannung und Ordnung zu sorgen.

Ähnlich wie Giftstoffe die Funktionsweise unseres Körpers blockieren, so verhindern negative Gedanken, dass wir unsere geistiges Potenzial voll ausschöpfen. Vielen von uns fällt es jedoch schwer, mentalen Ballast loszulassen. Grübelschleifen sorgen für Schlaflosigkeit und schaden in der Folge unserer körperlichen Fitness. Und am Ende beklagen wir uns über Verspannungen und Kopfschmerzen. Diese Beispiele zeigen: zu einem gesunden Körper gehört auch ein gesunder Geist.

Die richtige Entspannungs- und Meditationstechnik kann dir dabei die richtige Basis bieten. Hierzu hält Holger Hagen in seinem Fastenkongress-Interview einige wertvolle Tipps für dich bereit. Darüber hinaus bietet dir Laura Seiler mit ihrem Mindful Empowerment Coaching Unterstützung, um effektiv im Kopf aufzuräumen.



Um dir eine einfach umsetzbare Methode zur geistigen Entschlackung durch “mentales Detox” an die Hand zu geben, habe ich dir eine kleine Übung herausgesucht, die du durchführen kannst, ganz egal wo du dich gerade befindest:

Nimm dir Zettel und Stift zur Hand und setze dich entspannt hin. Versuche dich anschließend, ähnlich wie beim bewussten Atmen, ganz auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. Deine aufsteigenden Gedanken, Gefühle und Wahrnehmungen bringst du nun ganz ungefiltert zu Papier. Versuche dabei nicht, krampfhaft eine bestimmte Ordnung einzuhalten. Sieh einfach deinen Worten dabei zu, wie sie sich von allein strukturieren und Gedanken zueinanderfinden, über deren Verbindung du dir vorher nicht bewusst gewesen bist. Lass deine Gedanken auf diese Weise los, Wort für Wort.