

Detox Frischekur

TAG 4: SMOOTHIE TAG



Detox, Cleansing, Entschlacken...

Alle drei Begriffe sagen dasselbe aus: Der Körper soll von überflüssigen und schädlichen Stoffen entlastet und befreit werden. Eine ganze Industrie hat sich um den Detox-Effekt aufgetan: Das geht von extra Tee-Mischungen, Fastenkuren, Detox-Pulverchen bis hin zu aufwändigen Wellness-Kuren. Aber so weit wollen wir mit unserer Detox-Idee nicht gehen. Wir halten es lieber pur und simpel: Eine ausgewogene Ernährung und ein Smoothie-Tag ab und zu sorgen zwar nicht für Wunder, aber doch für richtig gute Energie!

So ein Smoothie- und Gemüsesaft-Tag erleichtert den Körper sehr: Die Verdauung muss deutlich weniger Proteine und Fette verdauen. Außerdem sind unsere Smoothies basisch und helfen dabei, saure Stoffe abzubauen bzw. füllen die Mineralstoffspeicher wieder auf. Auch das Darm-Mikrobiom (auch als Darmflora bekannt) profitiert und damit die Verdauung.

Heute bitte etwas langsamer machen

Sich an einem Tag hauptsächlich flüssig zu ernähren ist eine echte Herausforderung. Unsere Smoothie-Rezepte versorgen den Körper jedoch mit allen wichtigen Proteinen, Mineralien, Vitaminen, Ballaststoffen und wertvollen Ölen. Die Snacks geben eine extra Portion Energie und bieten etwas zum Kauen. Und

abends interpretieren wir den Smoothie als warmes Süppchen. Wenn du öfter mal einen Smoothie- oder Safttag in deinen Alltag einbauen möchtest, dann lies unsere Tipps sehr sorgfältig durch. **Und denke bitte daran: Ein Smoothie-Tag ist nur etwas für Gesunde!**

Tipp 1: Elixier zum Entschlacken – Molkosan®
Alfred Vogel (1902 – 1996) hat schon früh die Gesundheitsvorteile von frischer Molke erkannt: Die Darmflora profitiert von der darin enthaltenen rechtsdrehenden (L+)-Milchsäure.

Damit möglichst viele Menschen an seiner Erkenntnis teilhaben können, bringt er 1927 A.Vogel Molkosan® auf den Markt und empfiehlt es unter anderem zum Entschlacken und Fasten. Schon ein kleiner Schluck davon im Smoothie oder einem Glas Wasser enthält doppelt soviel L(+) Milchsäure wie 100 g Naturjoghurt und zweimal mehr als 100 g Sauerkraut.

Tipp 2: So kommt die Verdauung in Schwung

- Jeden Bissen gut und gründlich kauen, damit aktiviert du Verdauungsenzyme.
- Möglichst nicht zu heiß und zu scharf essen.
- Beim Essen entspannt sein, ruhig atmen und keine aufregenden Diskussionen führen.
- Volle Konzentration aufs Essen:

TV- oder Handy-Pause einführen.

- Ausreichend Bewegung sorgt für einen guten Appetit.
- Ein kleiner Salat dämpft den ersten, großen Hunger.
- Es dauert ca. 15 bis 20 Minuten bis das Sättigungssignal im Gehirn ankommt. Also lieber langsam essen.
- Nach dem Essen regt ein kleiner Spaziergang die Verdauung an.



TIPPS & TRICKS

Bewegungs-Tipp

Heute soll es drei kurze Spaziergänge geben – passend zum doch etwas geringeren Energielevel ganz entspannt und in ruhigem Tempo.

Relax-Tipp

So ein echter Detox-Tag bringt nicht nur den Körper sondern auch den Geist auf Trab. Deshalb helfen wir ihm dabei mit einer kleinen Meditationsübung: Leg dich auf den Boden und schließe die Augen. Atme 10 x ein und aus. Konzentriere dich auf einzelne Körperteile und entspanne sie. Augenlider, Wangen, Kiefer und Mund. Nacken, Schultern, Arme, Hände und Finger. Oberkörper, Bauch, Hüften, Beine, Füße und Zehen. Wenn alles entspannt ist, beende die Übung.



Detox Frischekur – TAG 4: SMOOTHIE TAG

Starte in den Tag mit 1 Glas lauwarmes Wasser und dem Saft 1 halben Zitrone bzw. 2 EL Molkosan® oder 1 Tasse Brennnesseltee.

Frühstück

Tropical Twist

Exotischer Smoothie mit Ananas, Kokos und Avocado

Zutaten

- 1 Avocado
- ½ kleine Ananas (oder 125 g aus der Dose)
- 200 ml Kokosmilch
- 100 ml Mandelmilch
- 1 Stück frischer Ingwer (3 cm, geschält)
- 1–2 EL Zitronensaft

Zubereitung

Avocadofleisch aus der Schale lösen, zusammen mit Ananas, Ingwer, Zitronensaft, Mandel- und Kokosmilch im Standmixer pürieren (ein Stabmixer im hohen Gefäß geht natürlich auch).



Snack

1 großes Glas Rote-Bete-Saft



Mittagessen

Green Smoothie

Grüner Smoothie mit Weizengras, Spinat und Bananen

Zutaten

- 2 große Handvoll Spinat (200 g)
- 1 Bund frisches Weizengras
- 1 Banane
- 250 ml Mandelmilch
- 3 EL griechischer Joghurt oder pflanzlicher Joghurt
- 1 Medjool Dattel

Zubereitung

Spinat waschen, Banane schälen. Weizengras entsaften oder Blättchen zusammen mit den anderen Zutaten in einem Mixer oder Messbecher geben und pürieren. Nach Wunsch mit etwas Mandelmilch verdünnen.

Snack

1 großes Glas Kokos-Wasser

Abendessen

Warme Gazpacho

Gemüsesuppe mit Gurke und Paprika

Zutaten für den Salat

- ½ rote Paprika
- ¼ Gurke
- 250 ml Gemüse-Saft
- 1 Handvoll Sprossen

Zubereitung

Paprika säubern, entkernen und Gurke schälen. Beides klein würfeln und mit dem Gemüsesaft in einen kleinen Topf geben. Sanft erhitzen und mit Sprossen servieren.



TIPPS & TRICKS

- Smoothies immer kauen und nicht nur schlürfen. Damit startet die Verdauung bereits im Mund und die Sättigung hält länger vor.
- Auch am Smoothie-Tag solltest du mindestens 1,5 Liter Kräutertee und Wasser trinken. Kaffee und schwarzer Tee (Koffein!) sind heute tabu.

Hol dir noch mehr Supersmoothie-Rezepte zum Download



www.avogel.de/detox-kur/2016/tag4-smoothie-tag.php

A.Vogel

www.avogel.de/detox-kur