

Anleitung 5-Tage-Detox-Kur

...zur ganzheitlichen Entgiftung



Neu
mit Workout-
Übungen



Luvos[®]
HEILERDE

Herzlich willkommen!

Diese praktische Detox-Anleitung soll Ihnen helfen, ganz bequem und zu Hause Körper, Geist und Seele wieder in Balance zu bringen. Denn wer regelmäßig detoxt, hilft seinem Körper zu entgiften und sorgt aktiv für neue Energie und Wohlbefinden.

Ihre persönliche 5-Tage-Detox-Kur für zu Hause wird von der Heilerde-Gesellschaft Luvos in Kooperation mit dem Ökotrophologen Andrea Ciro Chiappa von der Deutschen Fastenakademie e. V. und unter wissenschaftlicher Leitung von Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke, Arzt und Spezialist für Naturheilkunde in Berlin, angeboten. Was man unter Detox versteht und wann eine Entgiftungs-Kur sinnvoll ist, beschreibt die Luvos-Detox-Broschüre.

Detox-Kuren dienen gesunden Menschen zur inneren Reinigung. Personen, die chronisch krank sind oder regelmäßig Medikamente nehmen, Kinder, Schwangere und Stillende müssen vor Beginn ihren Arzt um Rat fragen.

Die 4 Detox-Säulen

Ganzheitliche Detox-Kuren basieren auf 4 Säulen:

1. gesunde Ernährung
2. ganzheitliche Körperpflege
3. aktivierende Bewegung
4. innere Balance



Bei Detox- und Fastenkuren sowie Diäten kann Luvos-Heilerde imutox unterstützend angewandt werden. Heilerde kann die dabei aus dem Fettgewebe freigesetzten Gift- und Reizstoffe binden und zuverlässig über den Darm ausleiten. Dank ihrer hohen Säurebindungsfähigkeit hilft Luvos-Heilerde imutox auch dem übersäuerten Organismus.



Heilerde unterstützt den Körper beim Entgiften

Machen Sie Ihre ganz persönliche Detox-Kur

Wir haben Ihnen in dieser Anleitung ein 5-Tages-Programm mit Vorschlägen für jede Detox-Säule zusammengestellt. Unter dem Punkt "Das tue ich heute für mich" sind die Vorschläge ausführlicher beschrieben. Es gibt aber nur einen einzigen Menschen, der weiß, was gut für Sie ist: Das sind Sie selbst! Unsere Vorschläge für den jeweiligen Tag sollen Ihnen daher lediglich zur Orientierung dienen. Sie können Ihre Detox-Aktivitäten aus unseren Anregungen frei zusammenstellen. Wichtig ist vor allem, dass Sie sich jeden Tag gesund ernähren, viel trinken, Ihren Körper pflegen, sich aktiv bewegen und mental entspannen. Auf den letzten Seiten dieser Anleitung können Sie zudem Ihre Gedanken und Erfahrungen in Ihrem persönlichen Detox-Tagebuch aufschreiben.

1 Gesunde Ernährung

In unserer Anleitung finden Sie für fünf Tage leckere, gesunde und einfach zuzubereitende Detox-Rezepte. Alle Rezepte sind für zwei Personen ausgelegt. Die Zubereitung dauert nicht länger als etwa 30 Minuten. Die tägliche Kalorienzufuhr beträgt 850 bis 1.100 kcal. Positiver Nebeneffekt: Wer eine solche Ernährung regelmäßig in den Alltag integriert, nimmt sogar ab.

Wichtig während Ihrer Detox-Kur: Verzichten Sie auf Genussgifte und trinken Sie mehr als sonst, um die Entgiftung zu unterstützen. Mindestens zwei Liter Flüssigkeit sollten es täglich sein, am besten Mineralwasser ohne Kohlensäure oder Kräutertees. Detox-Drinks wie bestimmte Smoothies können die Entgiftung anregen. Deswegen finden Sie in dieser Anleitung täglich einen Detox-Trink-Tipp, den Sie im Laufe des Tages anwenden können.



Setzen Sie auf gesunde Lebensmittel wie frisches Gemüse

*Tun Sie auch Ihrer Haut
etwas Gutes*



2 Ganzheitliche Körperpflege

Widmen Sie an den Detox-Tagen auch Ihrem Körper mehr Aufmerksamkeit. Verwöhnen Sie Ihre Haut mit Naturkosmetik ohne chemische Zusätze (z. B. Luvos Naturkosmetik). Machen Sie Bürstenmassagen zur Anregung des Lymphflusses, Wechsel-duschen oder einen Leberwickel. Ölziehen, ayurvedische Heißwasser-Anwendungen, Saunabesuche sowie Dampf- und Kräuterbäder regen zusätzlich die Entgiftung an und entspannen. Entschlackungsbäder, Gesichtsmasken oder Körperpeelings sind ebenfalls wohltuend. In der Anleitung finden Sie dazu für jeden Tag Anregungen unter dem Punkt: „Das tue ich heute für mich“.

Erholsam ist zudem ein gleichmäßiger Tagesrhythmus mit ausreichendem Schlaf: Gehen Sie früher zu Bett als gewöhnlich und nehmen Sie Ihre Mahlzeiten immer zur gleichen Uhrzeit ein; die letzte möglichst früh am Abend. Sie werden rasch spüren, wie gut Ihnen diese Regelmäßigkeit tut!

3 Aktivierende Bewegung

Planen Sie jeden Tag mindestens 30 Minuten für aktivierende Bewegung ein. Wählen Sie etwas, das Ihnen Spaß macht und sich leicht in Ihren

Alltag integrieren lässt: Machen Sie einen flotten Spaziergang oder Gymnastik, gehen Sie schwimmen, schnallen Sie die Inliner an oder setzen Sie sich aufs Fahrrad. Geeignet sind auch Wanderungen, Nordic Walking, Joggen im Grünen, Aqua-Jogging oder Pilates. Wenn Sie dabei ins Schwitzen kommen, fördern Sie damit die Entgiftung über die Haut.



Zusätzlich ist während der Detox-Tage ein funktionelles Workout hilfreich. Es wirkt wie eine achtsame Pflege für Ihren Körper, denn es aktiviert die Entgiftungsorgane und stärkt die Muskeln. Außerdem wird dabei Stress abgebaut. Dazu genügt ein zehnmütiges funktionelles Workout täglich, beispielsweise mit dem latex-freien ARTZT vitality Übungsband. Aber achten Sie bitte darauf, während Ihrer Detox-Kur keine kräftezehrenden Ausdauer- oder Wettkampfsportarten zu betreiben.

*Bewegung an der frischen
Luft verstärkt den Detox-Effekt*



4 Innere Balance

Entlasten Sie in diesen Tagen nicht nur den Körper, sondern auch Ihre Seele. Achtsamkeitsübungen, Meditation, Yoga, Muskelentspannung nach Jacobson oder autogenes Training bringen Sie wieder in Balance. Es tut aber auch einfach schon gut, barfuß durch taufrisches Gras zu laufen, ein Fußbad zu machen oder sich 20 Minuten auf die eigene Atmung zu konzentrieren. Erholen Sie sich von den Belastungen des Alltags und kommen Sie zur Ruhe. Planen Sie Entspannungspausen ein. Gehen Sie offline! Schalten Sie das Handy aus, nehmen Sie sich Zeit für sich selbst, lesen Sie ein gutes Buch. Auch für Musik und Filme, die uns inspirieren, zum Lachen oder Weinen bringen, ist jetzt genau die richtige Zeit. So dringen Sie vor zu dem Kern dessen, was Sie wirklich sind und entdecken, dass Sie alles, was Sie brauchen, in sich selbst finden.

Und noch etwas ist beim mentalen Detoxen sehr hilfreich: Nehmen Sie sich jeden Abend Zeit für Ihr Detox-Tagebuch. In der Anleitung finden Sie dazu täglich Fragen als Denkanstöße.

*Entspannende Momente
im Alltag machen den Kopf frei*



Die 5 Tage Detox-Kur auf einen Blick

	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag
An jedem Tag nach dem Aufstehen: Frischekick durch Bürstenmassage und Wechselduschen					
Detox-Ernährungsplan					
Morgens	Süße Hirse mit pfiffigem Obst-Mix	Fitness-schale mit sonnenreife Obst und Detox-Power-Saft	Original Bircher-Müsli	Fitness-Schale mit sonnenreife Obst und Detox-Power-Saft	Tropisches Kokos-Hafer-Crunchy
Mittags	Vegane Quinoa-Tofu-Pfanne mit Gemüse	Schneller Tomaten-Kartoffel-Salat	Exotischer Avocado-Orangen-Bananen-Salat	Schlemmer-Teller aus Naturreis mit Auberginen und Kapern	Delikates Apfel-Walnuss-Carpaccio
Abends	Bunte Gemüse-Minestrone	Pikante Kürbissuppe mit Ingwer und Orange	Cremige Süßkartoffel-Kokossuppe	Mediterraner Kartoffel-Tomaten-Salat	Würzige Kürbis-Tofu-Curry-Pfanne
Detox-Trink-Tipp für den Tag	Ingwer-Zitronen-Wasser	Linden- und Holunderblüten-Tee	Hot Detox-Chili-Zitronen-Tee	Green Energy Smoothie	Roter Smoothie
Das tue ich heute für MICH!					
Ganzheitliche Körperpflege	Bürstenmassage und Wechselduschen	Aktivierender Leberwickel	Entsäuerndes Basenbad	Gesichtsmaske	Ölziehen
Aktivierende Bewegung	Spaziergang mit allen Sinnen	Joggen im Grünen	Nordic Walking mit allen Sinnen	Spaziergang in der Natur	Radtour – Reise zu sich selbst
	Ihr tägliches Detox-Ritual: 10 Minuten funktioneller Workout				
Innere Balance	Entspannen mit einem Saunabesuch	Yogaübungen, bewusstes Atmen	Meditatives Tautreten	Offline gehen – ohne Handy und Computer	Inspiration tanken
Mein tägliches Detox-Tagebuch – 15 Minuten Zeit am Abend für Gedanken und Notizen					

In der Übersichtstabelle finden Sie neben dem Ernährungsplan auch Vorschläge für die anderen Detox-Säulen, also Körperpflege, Bewegung und innere Balance. Die Anwendungen und Aktivitäten werden bei den jeweiligen Tagen ausführlicher beschrieben. Dabei ist es jedoch nicht nötig, sich an die im Plan angegebene Reihenfolge zu halten – wählen Sie aus diesen Vorschlägen das für Ihre Bedürfnisse und Möglichkeiten Passende aus. Wichtig ist nur, dass Sie an jedem Tag für jeden der drei Bereiche etwas tun.

Tag 1

MORGENS

Süße Hirse mit pfiffigem Obstmix
ca. 310 kcal/Person

- 1/2 Tasse (ca. 70 g) Hirse
- ca. 300 g frisches Obst, z. B. Äpfel, Birnen, Mango, Weintrauben
- 250 g Bio-Joghurt 1,5 % oder Sojajoghurt (2 kleine Becher)
- Zitronen- oder Limettensaft
- Rohrohrzucker oder Ahornsirup
- je eine Handvoll gehackte Minze und Haselnüsse

So gehts: Hirse in doppelter Menge Wasser aufkochen, 5 Minuten köcheln und auf der abgeschalteten Herdplatte 10 – 15 Minuten quellen lassen. Ab und zu umrühren, damit die Hirse nicht anhängt. Wichtig: bei Bedarf noch etwas heißes Wasser hinzugeben. In der Zwischenzeit das Obst klein schneiden, in eine Schüssel geben, mit der Hirse und Minze vermengen und den Joghurt unterziehen. Je nach Bedarf mit Zitronen-/Limettensaft und Süßungsmittel abschmecken und anschließend mit Nüssen und Minze garnieren.

Detox-Trink-Tipp: Ingwer-Zitronen-Wasser kurbelt den Stoffwechsel an (0 kcal)

Mischen Sie den Saft einer Zitrone mit 2 Gläsern kaltem, abgekochtem Wasser und 1 cm dünn geschnittenem Ingwer. Einige Minuten durchziehen lassen und schluckweise trinken. Auf Wunsch können Sie den Tee mit etwas Honig, Apfeldicksaft oder Ahornsirup süßen.

MITTAGS

Vegane Quinoa-Tofu-Pfanne mit Gemüse
ca. 650 kcal/Person

- 150 g Quinoa
- 1 – 2 Zwiebeln, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, geschnitten
- 2 EL Rapsöl
- 200 g Tofu, gewürfelt
- 2 cm Ingwer, gerieben oder geschnitten
- 1 Paprika, in dünne Streifen geschnitten
- 1 Selleriestange, gewürfelt
- 200 g Spinat, frisch gehackt oder gefroren
- 150 g Champignons, geviertelt
- 3 Tomaten, grob gewürfelt
- 150 ml Soja- oder Hafersahne
- 2 – 3 EL Sojasauce
- Meersalz und frischer Pfeffer

So gehts: Quinoa abspülen. Wie auf der Packungsbeilage beschrieben, getrennt in Wasser oder Gemüsebrühe kochen. Zwiebeln und Knoblauch in Öl anbraten. Danach den Tofu und Ingwer hinzugeben. Nacheinander Paprika, Sellerie, Spinat, Champignons und Tomaten hinzufügen. Alles kurz andünsten. Die Soja-/Hafersahne mit Sojasauce, Meersalz und Pfeffer würzen, verquirlen und mit dem Gemüse in der Pfanne vermengen. Jetzt alles kurz aufwärmen und dann mit dem Quinoa auf einem Teller anrichten.

Alternativ kann Naturreis statt Quinoa verwendet werden.



ABENDS

Bunte Gemüse-Minestrone

ca. 420 kcal/Person

- 500 g gemischtes Gemüse (Stangensellerie, Zucchini, Möhren)
- 4 Tomaten
- 2 kleine Kartoffeln
- 1 kleine Dose gegarte weiße Bohnen (360 g)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- ca. 500 ml Bio-Gemüsebrühe
- 1/2 Bund glatte Petersilie, gehackt

- Saft einer halben Zitrone
- Meersalz, schwarzer Pfeffer
- 2 EL frisch geriebener Parmesan

So gehts: Gemüse, Tomaten und Kartoffeln waschen, putzen und in Würfel bzw. Streifen schneiden. Die Bohnen im Sieb kalt abspülen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und ganz fein schneiden. In einem großen Topf 1 EL Öl heiß werden lassen und Zwiebel sowie Knoblauch darin glasig dünsten. Die Gemüsebrühe dazugießen und das Gemüse (bis auf die Bohnen) untermischen. Alles etwa 15 Minuten köcheln. Die Bohnen mit der Petersilie in die Suppe geben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Zitronensaft hinzufügen, die Minestrone mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Parmesan darüber streuen.

Tipp:

Luvos-Heilerde imutox unterstützt die ganzheitliche Entgiftung. Nehmen Sie täglich morgens und abends 1 Beutel Granulat zu den Mahlzeiten ein.

Das tue ich heute für MICH!

Bürstenmassage als pflegender Frische-Kick

Machen Sie jeden Morgen eine Bürstenmassage gefolgt von warm-kalten Wechselduschen. Verwenden Sie Bürsten oder Handschuhe aus Naturmaterialien, z. B. Sisal. Beginnen Sie immer herzförmig, d. h. an den Füßen (Fußsohle nicht vergessen!). Ziehen Sie die Bürste in gleichmäßigen „Strichen“ auf der Haut immer in Richtung Herz. Arbeiten Sie sich an den Beinen hoch zum Bauch. Dieser wird ebenso wie die Brust kreisend gebürstet. Streichen Sie die Arme herzwärts aus und bearbeiten Sie schließlich den Rücken kreuz und quer. Als Abschluss das Gesicht (Stirn, Nase, Wangen, Kinn), das Areal hinter den Ohren und den Hals mit einem Extrabürstchen behandeln, Zugrichtung wieder zum Herzen.

Gehen Sie nach der Bürstenmassage unter die Dusche oder waschen Sie sich von Kopf bis Fuß ab. Die Bürstenmassage schilfert alte Hautzellen ab, kräftigt das Bindegewebe, fördert die Hautdurchblutung und regt somit den Lymphfluss an. So kann die Haut wunderbar entschlacken und sich verjüngen.

Warm-kaltes Wechselduschen als Start in den Tag

Wer sich morgens müde und träge fühlt, weckt mit Wechselduschen seine Lebensgeister und fördert die Entgiftung. Wichtig: immer mit der kalten Dusche abschließen – sie stimuliert den Kreislauf.



Spaziergang mit allen Sinnen

Gehen Sie z. B. eine halbe Stunde lang an der frischen Luft schnell spazieren. Beobachten Sie dabei, wie Ihr Atem tief durch Ihren Körper strömt. Riechen Sie Blütenduft oder den Geruch von Erde? Hören Sie Vögel zwitschern? Nehmen Sie sich heute zehn Minuten Zeit und beginnen Sie mit Ihrem funktionellem Workout. Suchen Sie sich zwei Übungen aus (S. 21/22).

Entspannen mit einem Saunabesuch

Gönnen Sie sich heute einen Saunabesuch. Dieser eignet sich besonders gut dafür, die Entgiftung anzuregen. Lesen Sie zudem entspannt ein gutes Buch, um Ihren Gedanken freien Lauf zu lassen.

Mein Detox-Tagebuch

Nehmen Sie sich am Abend eine Viertelstunde Zeit für sich selbst. Wie fühlen Sie sich nach Ihrem ersten Detox-Tag? Auf was freuen Sie sich bei Ihrer Detox-Kur? Welches sind Ihre leichten Befürchtungen? Auf den letzten Seiten können Sie Ihre Gedanken notieren.



Tag 2

MORGENS

Fitness-Schale mit sonnengereiftem Obst
ca. 220 kcal/Person

- 2 Portionen klein geschnittenes Obst
- 2 TL Mandelmus
- 2 TL Mandelsplitter
- 2 kleine Becher Bio-Joghurt natur 1,5%

So gehts: Zutaten mischen und in den Joghurt rühren. Trinken Sie dazu ein Glas Detox-Power-Saft: z. B. Saft aus 2 Äpfeln, 2 Karotten und 1 Stangensellerie frisch pressen oder hochwertige Biosäfte verwenden.

Detox-Trink-Tipp:

Linden- und Holunderblütentee

regt die Schweißbildung an und aktiviert die Hautporen (0 kcal)

Für eine Tasse Tee jeweils einen Teelöffel getrocknete Lindenblüten und Holunderblüten mit heißem Wasser überbrühen und 5 Minuten ziehen lassen. Bedecken Sie die Tasse mit einem Deckel, um das Auskühlen zu verhindern.



MITTAGS

Schneller Tomaten-Kartoffel-Salat
ca. 500 kcal/Person

- 700 g festkochende Kartoffeln, gewürfelt, gekocht und abgekühlt
- 500 g Tomaten, in Würfel geschnitten
- 1 Gemüsezwiebel, in Würfel geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 3 EL Olivenöl
- Saft einer halben Zitrone
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel oder Oregano
- Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1/2 Bund glatte Petersilie, fein gehackt

So gehts: Kartoffeln, Tomaten, Zwiebel, Knoblauch und Petersilie in eine große Schüssel geben. Olivenöl mit Zitronensaft und Kreuzkümmel verrühren, über die Zutaten geben und alles gut vermengen. Den Salat mit Zitronensaft, Gewürzen, Pfeffer und Salz abschmecken und ca. 1 Stunde durchziehen lassen.



ABENDS

Pikante Kürbissuppe mit Ingwer und Orange
ca. 320 kcal/Person

- 100 g Petersilienwurzel oder Sellerie, in Scheiben
- 2 Zwiebeln, gewürfelt
- 300 g Kürbis, grob gewürfelt (z. B. Hokkaido mit Schale)
- 4 EL Rapsöl
- 3 TL Bio-Gemüsebrühe-Pulver
- ca. 800 ml Wasser
- 150 g Kartoffeln, in Würfeln
- 200 g Orangen, geschält (auch als Direktsaft)
- frischer Ingwer nach Geschmack
- frischer Pfeffer
- frische Petersilie, fein gehackt

So gehts: Petersilienwurzel mit Zwiebeln und Kürbis in Öl anrösten. Gemüsebrühe mit Wasser anrühren. Kartoffeln, Orangen und Gemüsebrühe hinzugeben. Ca. 30 Min. kochen und anschließend pürieren. Nach Geschmack mit frisch geriebenem Ingwer und Pfeffer abschmecken. Die Suppenshälchen vorwärmen und die Suppe heiß servieren. Zusätzlich ein Schälchen mit fein gehackter frischer Petersilie servieren.

Das tue ich heute für MICH!

Aktivierender Leberwickel

Unterstützen Sie die Entgiftung mit einem warmen Leberwickel. Diese Anwendung ist ein traditionelles, bewährtes Hausmittel, um die Arbeit der Leber zu fördern. Füllen Sie eine Wärmflasche mit heißem Wasser. Legen Sie sich auf den Rücken und bedecken Sie die Leberzone mit einem feuchten Tuch. Die Leber befindet sich unter dem rechten Rippenbogen. Legen Sie nun eine Wärmflasche darauf und umwickeln den Körper an dieser Stelle mit einem weiteren feuchten, darüber mit einem trockenen Tuch. Decken Sie sich zu und ruhen Sie etwa eine Stunde. Die von außen zugeführte Wärme steigert die Durchblutung der Leber nachweislich. So wird die Verdauungsarbeit und Leistungsfähigkeit dieses Organs gezielt gefördert.

Anregende Bewegung

Ihren Stoffwechsel regen Sie mit einer Runde Joggen im Grünen, einer Tour mit Ihren Inlinern oder Aqua-Jogging an. Erweitern Sie Ihr Workout-Programm um zwei weitere Übungen. Sie dürfen ins Schwitzen kommen, aber überanstrengen Sie sich nicht!

Entspannen durch bewusstes Atmen

Nehmen Sie sich heute 30 Minuten Zeit für entspannende Übungen wie Yoga oder autogenes Training oder konzentrieren Sie sich 20 Minuten lang auf Ihre eigene Atmung.

Mein Detox-Tagebuch

Was war beim Detoxen heute interessant für mich? Wie reagiert mein Körper auf die Umstellung? Hatte ich Zeit, zu mir selbst zu kommen? Was wünsche ich mir für die nächsten Tage?

Tag 3

MORGENS

Original Bircher-Müsli

ca. 230 kcal/Person

- 2 EL zarte Haferflocken
- Wasser oder Apfelsaft
- 2 Äpfel, gerieben
- Saft einer Zitrone, Menge nach Belieben
- 2 EL Joghurt oder Sojajoghurt (Originalrezept: gezuckerte Kondensmilch)
- 1 EL gehackte Nüsse

So gehts: Haferflocken mit etwas Wasser oder Apfelsaft, geriebenem Apfel und Zitronensaft mischen. Joghurt zugeben und einen Esslöffel gehackte Nüsse darüberstreuen. Tipp: Zarte Haferflocken brauchen nicht vorher eingeweicht werden.

Detox-Trink-Tipp:

Hot-Detox-Chili-Zitronen-Tee

wärmt und kurbelt den Stoffwechsel an
ca. 20 kcal

- 2 EL Zitronensaft (frisch gepresst)
- 2 EL Ahornsirup
- 1 Prise Cayennepfeffer bzw. Chilipulver
- 250 ml Wasser, heiß

So gehts: alle Zutaten mit heißem Wasser vermischen, in kleinen Schlucken trinken.

MITTAGS

Exotischer Avocado-Orangen-Bananen-Salat

ca. 370 kcal/Person

Salat:

- 2 Avocado, gewürfelt
- 2 große Bananen, gewürfelt
- 2 große Orangen, grob gewürfelt
- 6 EL Sonnenblumenkerne, geröstet, zum Garnieren

Dressing:

- Saft einer halben Limette
- 1/2 TL Koriander, gemahlen
- 1/4 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 Prise Meersalz und schwarzer Pfeffer

So gehts: für den Salat alle Zutaten vorbereiten. Für das Dressing den Limettensaft mit den Gewürzen vermischen. Gleichmäßig über den Salat gießen. Mit den Sonnenblumenkernen garnieren.



ABENDS

Cremige Süßkartoffel-Kokossuppe

ca. 550 kcal/Person

- 2 kleine Zwiebeln, klein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, geschnitten
- 4 EL Rapsöl
- 2 mittelgroße Süßkartoffeln oder Kartoffeln, grob gewürfelt
- 4 Möhren, grob geschnitten
- ca. 100 g Sellerie, klein gewürfelt
- 500 ml Bio-Gemüsebrühe
- 100 ml Kokosmilch oder 2 EL Kokoscreme
- Kräutersalz
- 1 TL Currypulver
- 1 cm Ingwer, frisch gerieben

So gehts: Zwiebel und Knoblauchzehe in einem Topf mit Öl glasig dünsten. Süßkartoffeln, Möhren und Sellerie zugeben und kurz in Rapsöl anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Das Ganze zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten garen, anschließend Kokosmilch/-creme hinzugeben und pürieren. Mit Kräutersalz, Currypulver und viel frisch geriebenem Ingwer abschmecken.

Das tue ich heute für MICH!

Entsäuerndes Basenbad

Ein Bad mit basischen Mineralstoffen (z. B. aus dem Reformhaus) wirkt entspannend und entsäuert den Körper zusätzlich.

Nordic Walking mit allen Sinnen

Aktivieren Sie heute Ihren Stoffwechsel durch Nordic Walking. Die Natur, durch die Sie sich bewegen, schenkt Ihnen wieder neue Energie, denn sie hat nachweislich einen positiven Effekt auf Ihre Psyche. Haben Sie Ihre Lieblings-Workout-Übungen gefunden? (Seite 20/21) Führen Sie diese mit Achtsamkeit durch. Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit ganz auf die Stelle richten, die gerade aktiv ist, wirkt die Übung intensiver.

Meditatives Tautreten

Gehen Sie ein Stück barfuß im Freien. Ein besonderes Erlebnis ist Tautreten. So nehmen Sie mit den Fußsohlen intensiven Kontakt zur Natur auf. Das beseitigt Stress und bringt Spaß und Freude.

Mein Detox-Tagebuch

Wie hat sich das Detoxen heute angefühlt? Waren meine Gedanken eher positiv oder negativ? Worüber habe ich mich gefreut?



Tag 4

MORGENS

Fitness-Schale mit sonnengereiftem Obst
ca. 220 kcal/Person

- 2 Portionen klein geschnittenes Obst
- 2 TL Mandelmus
- 2 TL Mandelsplitter
- 2 kleine Becher Bio-Joghurt natur 1,5 %

So gehts: Zutaten mischen und in den Joghurt rühren. Trinken Sie dazu 1 Glas Detox-Power-Saft: z. B. Saft aus 2 Äpfeln, 2 Karotten und 1 Stangensellerie frisch pressen oder hochwertige Bio-Säfte verwenden.

Detox-Trink-Tipp: Green Energy Smoothie
erfrischt und füllt den Energiespeicher auf
ca. 170 kcal

- 2 Handvoll Babyspinat
- 1 Handvoll Weintrauben
- 1/3 geschälte Ananas
- 1 geschälte Orange
- optional: 1/2 Avocado
- ca. 300 – 500 ml Wasser

So gehts: Babyspinat und Trauben waschen. Ananas und Orange schälen. Alle Zutaten mit dem Wasser im Mixer für ein paar Minuten zerkleinern.

MITTAGS

Schlemmer-Teller aus Naturreis mit Auberginen und Kapern
ca. 500 kcal/Person

- 150 g Naturreis
- 1 große Aubergine, gewürfelt
- 1 Gemüsezwiebel, fein gewürfelt
- 3 EL Olivenöl
- 3 – 4 große Tomaten, grob gewürfelt
- 50 g Kapern
- Saft einer halben Zitrone
- Salz, frischer schwarzer Pfeffer
- 4 EL gemischte, gehackte mediterrane Kräuter (Rosmarin, glatte Petersilie, Majoran)

So gehts: Naturreis mit doppelter Menge Wasser aufkochen und bei schwacher Hitze 30 Minuten garen. Auberginen und Zwiebel in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze unter Rühren etwa drei Minuten in Olivenöl anbraten. Tomaten und Kapern zugeben und erhitzen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Reis mit Kräutern würzen und zum Gemüse servieren. Alternativ zum Reis eignet sich Quinoa sehr gut.

ABENDS

Mediterraner Kartoffel-Tomaten-Salat
ca. 420 kcal/Person

- 500 g festkochende Kartoffeln
- 500 g Cocktailtomaten
- 1 großer Bund Basilikum (oder glatte Petersilie)
- 6 Frühlingszwiebeln
- 2 Sardellen, zerkleinert
- 20 kleine Kapern
- Knoblauch
- 3 EL Olivenöl
- Salz, frischer Pfeffer
- schwarze Oliven

So gehts: Kartoffeln waschen, ca. 20 Minuten kochen, abkühlen lassen, schälen, in große Würfel schneiden. 300 g Tomaten halbieren. Für die Sauce Basilikum und Frühlingszwiebeln klein schneiden. 200 g Tomaten klein schneiden und mit Sardellen, Kapern, etwas Basilikum, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Olivenöl mischen, mit Salz und ganz fein gehacktem Pfeffer würzen. Kartoffeln und Tomaten unterrühren und mit Basilikumblättern und Oliven garnieren.

Das tue ich heute für MICH!

Gesichtsmaske mit spürbarer Tiefenwirkung
Gönnen Sie sich heute zum Beispiel eine Creme-Maske mit Luvos Naturkosmetik. Tragen Sie die Paste gleichmäßig auf Gesicht, Hals und Dekolleté auf. Nach 10 – 15 Minuten mit lauwarmem Wasser und einem Wattepad abnehmen. Die Mineralien und Spurenelemente der Heilerde revitalisieren das Gewebe, außerdem wird die Kapazität der Haut, Feuchtigkeit zu binden, aktiviert.

Kraft tanken beim Spaziergehen
Gönnen Sie sich heute eine kleine Auszeit: Ein strammer Spaziergang in der Natur tut nicht nur dem Körper gut, sondern macht auch den Kopf frei von den Lasten des Alltags. Machen Sie für 30 Minuten gymnastische Übungen, Pilates oder gehen Sie schwimmen, um Ihren Stoffwechsel anzuregen und dem Körper neue Kraft zu schenken. Ihr tägliches Bewegungs-Ritual tut so gut! Spüren Sie, wie Ihr Körper aktiviert wird, die Muskeln arbeiten, die Durchblutung und damit die Entgiftung in Schwung kommt.

Offline gehen
Ausgeglichenheit braucht beides: Energie und Entspannung. Erholen Sie sich von den Belastungen des Alltags, indem Sie offline gehen! Schalten Sie bewusst das Handy und den Computer aus, nehmen Sie sich Zeit für sich selbst.

Mein Detox-Tagebuch

Was hat mir heute Mühe gemacht? Was ist mir leichtgefallen? Wie geht es mir im Vergleich zu den letzten Tagen?



Tag 5

MORGENS

Tropisches Kokos-Hafer-Crunchy

ca. 210 kcal/Person

- 2 EL kleinblättrige Haferflocken
- 1 EL Kokosraspeln
- 1 EL Honig oder Ahornsirup
- 1 EL Mandelöl oder Haselnussöl
- 1 – 2 EL Kokosmilch
- 250 g Bio-Joghurt oder Sojajoghurt
- 2 Portionen klein geschnittenes Obst, z. B. Mango, Ananas, Papaya

So gehts: zunächst die Haferflocken in einer Pfanne leicht anrösten und gemeinsam mit Kokosraspeln, Öl und Honig bei milder Hitze weiterrösten. Nach drei Minuten die Kokosmilch zufügen und rühren, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Die Masse mit Joghurt und Obst mischen, mit Honig abschmecken und genießen!

Detox-Trink-Tipp: Roter Smoothie

wirkt antioxidativ und fördert das Entgiften
ca. 100 kcal

- 2 kleine Tassen Waldbeeren, wahlweise tiefgefroren
- 1/2 Rote Bete, gestückelt
- 1/2 Selleriestange, geschält und gestückelt
- einige Minz-Blätter
- 1/2 Bio-Limette oder -Zitrone, Schale gerieben und Saft
- ca. 400 ml Wasser

So gehts: für ca. 0,5 Liter im Mixer das Gemüse und Obst mit der Minze, dem Abrieb der Limette sowie Wasser cremig pürieren. Mit Limettensaft abschmecken.

MITTAGS

Delikates Apfel-Walnuss-Carpaccio mit Senf-Kapern-Dressing

ca. 500 kcal/Person

Salat:

- 500 g säuerliche, herbe Äpfel (z. B. Cox Orange)
- Saft einer halben Zitrone
- 100 g Feldsalat
- 30 g gehackte Walnüsse

Dressing:

- 1 EL grobkörniger Senf
- 4 EL Apfelsaft
- 1 TL Honig
- 1 EL kleine Kapern
- 4 EL Walnuss- oder Rapsöl
- Meersalz, frischer Pfeffer
- wahlweise Anis

So gehts: Äpfel ungeschält in dünne Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft bestreichen. Zusammen mit Feldsalat und Walnüssen auf Tellern anrichten. Senf mit Apfelsaft, Honig und einem halben Esslöffel Kapern pürieren und mit dem Öl unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und eventuell Anis abschmecken. Dressing auf den Apfelscheiben verteilen. Restliche Kapern darüberstreuen. Zum Nachtisch kann ein Bio-Joghurt gereicht werden.



ABENDS

Würzige Kürbis-Tofu-Curry-Pfanne

ca. 600 kcal/Person

- 200 g geräucherter Tofu, gewürfelt
- 1 EL Sesamöl, geröstet
- 500 g Kürbis, gewürfelt
- 2 TL gelber Curry
- 1 TL Kurkuma
- 250 ml Kokosmilch
- 300 g Erbsen (frisch oder tiefgekühlt)
- 200 g Sojasprossen
- Meersalz
- etwas frischer Koriander

So gehts: Die Tofuwürfel im Sesamöl leicht anbraten. Den Kürbis zufügen, ein paar Minuten mitgaren. Die Gewürze zufügen und mit der Kokosmilch ablöschen. Nach acht Minuten die Erbsen zufügen, weitere fünf Minuten köcheln lassen. Nun die Sojasprossen zufügen und noch eine Minute mitgaren. Mit Meersalz abschmecken und mit frischem Koriander bestreuen und servieren.

Das tue ich heute für MICH!

Ölziehen

Ein bekanntes Reinigungsritual ist das Ölziehen, das man jeden Morgen vor dem Zähneputzen machen kann. Dazu presst und saugt man einen Esslöffel Speiseöl (Sesam- oder Sonnenblumenöl) ein bis drei Minuten lang durch die Zähne und spuckt es anschließend aus. Das Öl bindet Bakterien und Speisereste und stimuliert den Lymphfluss im Hals-Kopf-Bereich.

Radtour – eine Reise zu sich selbst

Auch am letzten Tag Ihrer Detox-Kur sollten Sie körperlich aktiv werden. Machen Sie heute eine Radtour, bei der Sie auf sehr sinnliche Weise wieder mit sich selbst in Kontakt kommen – wenn uns das Rauschen eines Bachs anregt oder der Wind sanft mit unseren Haaren spielt. Bei der Tour im Grünen lernen Sie, wieder achtsam zu sein. Die gleichmäßige und zyklische Bewegung regt Ihren Stoffwechsel an und lässt Sie Ihr Gleichgewicht wiederfinden. Schon nach Kurzem fängt der Körper an, Stresshormone abzubauen, und Glückshormone durchströmen Sie nach 30 bis 40 Minuten. Allmählich werden Sie für Ihr tägliches Workout-Training (Seite 20/21) belohnt: Die Beweglichkeit steigt, die Muskeln beginnen straffer zu werden, die Wohlfühl-Wirkung intensiviert sich.

Inspiration tanken

Beim Detoxen sollen Sie sich zudem wohlfühlen. Lassen Sie Ihren positiven Gedanken zur Detox-Kur freien Lauf. Nahrung für die Seele kann auch Musik, ein Konzert oder ein schöner Film sein, der Sie inspiriert.

Mein Detox-Tagebuch

Fünf Tage detoxen liegen hinter mir! Wie fühle ich mich heute? Was hat mir besonders gut getan? Was würde ich beim nächsten Mal anders machen? Was will ich in den Alltag übernehmen?



Nach der Detox-Kur: So bleiben Sie fit und voller Energie!

Fünf intensive Detox-Tage liegen hinter Ihnen. Sie haben Ihren Organismus von Giftstoffen befreit und spüren, wie neue Energie Sie durchflutet. Körper, Geist und Seele sind in Balance. Sie können diesen Zustand des Wohlbefindens erhalten, indem Sie sich weiterhin möglichst vor Belastungen schützen. Denken Sie an die 4 Detox-Säulen, die Sie jetzt kennengelernt haben! Unterstützen Sie Ihren Körper regelmäßig beim Entgiften, etwa mit Luvos-Heilerde imutox. Das A und O ist allerdings eine gesunde Ernährung; sie ist durch nichts zu ersetzen. Deswegen haben wir im Kasten die wichtigsten Ernährungstipps für Sie zusammengestellt. Integrieren Sie auch die Punkte ganzheitliche Körperpflege, aktivierende Bewegung und innere Balance regelmäßig in Ihren Alltag – Sie haben ja fünf Tage lang erfahren, wie gut Ihnen das tut!

Die wichtigsten Tipps für eine gesunde Ernährung:

- Vermeiden Sie ungesunde Lebensmittel und konsumieren Sie Genussmittel in Maßen. Dazu zählen vor allem Zucker, Weißmehlprodukte, fettreiche Speisen sowie Fertiggerichte, Alkohol und Kaffee. Reduzieren Sie tierische Nahrungsmittel wie Fleisch und Milchprodukte. Bevorzugen Sie Fisch anstelle von Fleisch.
- Setzen Sie viel frisches saisonales Obst, Salat und Gemüse auf Ihren Speiseplan.
- Lassen Sie sich Zeit zum Essen und kauen Sie gründlich.
- Achten Sie auf gesunde, naturbelassene Öle und Fette, sie senken das Risiko von Entzündungen und entlasten somit das Immunsystem: Leinöl, Rapsöl, Walnussöl, Hanföl, Olivenöl, Avocado, Ölsaaten und Nüsse.
- Meiden Sie hochverarbeitete Kuhmilchprodukte wie H-Milch und Käsezubereitungen (Schmelzkäse). Entdecken Sie alternative Produkte auf Basis von Soja, Kichererbsen, Hafer und Mandeln.
- Bitterstoffe sind verdauungsfördernd. Sie sind reichlich enthalten in Rucola, Radicchio, Chicorée, Endivie, Spinat und Mangold. Bevorzugen Sie dunkle, herbe und bittere Blattgemüsesorten.
- Verwenden Sie Bio-Naturreis.
- Nutzen Sie Salz nur in Maßen; setzen Sie organaktivierende Küchenkräuter und Gewürze dafür großzügig ein: Basilikum, Rosmarin, Thymian, Salbei, Petersilie, Minze, Koriander, Kurkuma, Curry und Ingwer.



Kontakt

Was hat Ihnen bei der Luvos-Detox-Kur besonders gefallen?
Haben Sie Vorschläge, was man anders machen sollte? Lassen Sie es uns wissen!
Für Fragen und Anregungen steht Ihnen Frau Schmidt vom Luvos-Team zur Verfügung:
Tel. 06175/9323-0
Fax 06175/9323-445
E-Mail: schmidt@luvos.de

Diese Informationen und Rezepte wurden nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Sie sind keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisung zu verstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.

Buchtipp: Barbara Heiner, Detox – ganzheitlich entgiften. Verlag blv, 2015

Mein tägliches Workout

Regelmäßige Bewegung kann während Ihrer Detox-Tage die Entgiftungsorgane anregen und baut Stress ab. Zudem ist es sinnvoll, die Muskelkraft zu stärken. Dazu genügt bereits ein kleines funktionelles Workout von 10 - 15 Minuten pro Tag. Dies führt nicht nur dazu, dass Sie sich in Ihrer eigenen Haut wohler fühlen, sondern verbessert Gleichgewicht, Körperhaltung und Ausdauer und vermindert Bewegungseinschränkungen. Dazu eignen sich beispielsweise die vielseitigen Übungsbänder von ARTZT vitality. Diese sind latexfrei und somit auch für Allergiker geeignet. Sie sind pflegeleicht und passen in jede Tasche.

Hier haben wir Ihnen ein Beispiel-Workout für Ihr tägliches Training zusammengestellt: Jede Übung sollte 15 - 20 Mal wiederholt werden, die vollständige Übungsfolge kann 1 - 3 Mal wiederholt werden.



Schiebetür (Arme/ Schultern)

1. Schrittstellung. Der vordere Fuß steht auf der Bandmitte. Die

Ellbogen sind nah am Körper, die Unterarme zeigen nach außen.

2. Schieben Sie beide Arme bis auf Schulterhöhe nach außen-oben.

Abduktion (Oberschenkel)

1. Wickeln Sie beide Bandenden einmal um den linken Fuß und stellen Sie sich auf die Bandenden. Der rechte Fuß befindet sich in der „kleinen“ Bandschleufe.

2. Spreizen Sie das rechte Bein ab, indem Sie den rechten Fuß seitlich anheben. Trainieren Sie beide Körperseiten.



Crunch (Bauch)

1. Rückenlage mit angewinkelten Beinen. Die Bandmitte ist flächig um die Fußsohlen gewickelt. Greifen Sie die Bandenden und legen Sie die Hände locker an den Hinterkopf. Die Ellbogen sind außen.

2. Heben Sie den Oberkörper nun leicht an. Der Kopf bleibt in Verlängerung des Oberkörpers, der Blick ist schräg zur Decke gerichtet. Kurz halten und den Oberkörper wieder absenken. Ideal für Einsteiger, da der Bandzug die Bewegung erleichtert. Arme bis auf Schulterhöhe nach außen-oben.



Vierfüßler (Oberschenkel/ Rücken)

1. Wickeln Sie beide Bandenden einmal um den linken Fuß und stellen Sie sich auf die Bandenden. Der rechte Fuß befindet sich in der „kleinen“ Bandschleufe.
2. Spreizen Sie das rechte Bein ab, indem Sie den rechten Fuß seitlich anheben. Trainieren Sie beide Körperseiten.

Kniebeuge (Ganzkörper)

1. Stellen Sie sich auf die Bandmitte und greifen Sie die Bandenden mit beiden Händen vor der Hüfte. Beugen Sie nun die Knie und führen Sie das Gesäß nach hinten-unten, als wollten Sie sich auf einen Stuhl setzen. Die Arme befinden sich vor dem Körper.
2. Strecken Sie die Beine und ziehen Sie gleichzeitig beide Arme nach oben. Der Blick folgt dabei den Händen.



Rumpfrotation (Rumpf/Bauch)

1. V-Sitz mit leicht gebeugten Beinen. Wickeln Sie das Band um die rechte Fußsohle und greifen Sie die Bandenden mit beiden Händen (Faust) vor der Brust.
2. Drehen Sie nun den Oberkörper langsam gegen den Bandzug nach links. Kurz halten und anschließend wiederholen. Trainieren Sie beide Körperseiten.



Weitere Informationen und Tipps zum Übungsband finden Sie unter: www.artzt.eu/latexfree



Luvos® Detox
Für mehr Energie
und Wohlbefinden

Luvos®
HEILERDE

...natürlich wirksam zur
Entgiftung



- ✓ natürliche innere Reinigung
- ✓ aktiver Schutz vor freien Radikalen
- ✓ auch bei Detox- und Fastenkuren
- ✓ natürlich wirksam bei Histaminintoleranz