

Hallo!

ICH FREUE MICH, DASS DU DICH DAZU
ENTSCHIEDEN HAST DIESE DETOX
WOCHE ZU MACHEN!

Du findest in diesem Dokument
folgende Elemente:

1. Einen kurzen Theorieteil zum Thema Detox
2. Infos zu Aufbau und Umsetzung der Detox Woche
3. Die Prinzipien, an die du dich in der Detox Woche halten solltest
4. Drei Beispieltage, an denen du dich orientieren kannst, wenn du deine Mahlzeiten zusammenstellst
5. Rezepte zum Ausprobieren oder zur Inspiration
6. Einen Wochenplan zum Abhaken und Anmerkungen eintragen

Ich wünsch dir viel Freude bei
deiner Detox Kur!



Seline R. Vogel

✉ seline.vogel@web.de

☎ +49 172 7009190

DETOX

Die Theorie hinter Saftfasten,
Pulverchen und grünen
Smoothies

WAS BEDEUTET "DETOXEN"?

Ein deutscher Begriff für Detoxen ist: den Körper entgiften. Detoxen bedeutet also, dass unser Körper sich von Giften befreit. Sozusagen ein Hausputz für unseren Organismus, an dem insbesondere vier Organe beteiligt sind: Haut, Leber, Lunge und Darm. Durch diese Organe kann der ganze Abfall aus unserem Körper herausgeleitet werden.

WOHER KOMMEN DIESE GIFTE?

Vereinfacht gesagt, aus unserer Umwelt. Von Chemikalien, die uns den ganzen Tag begegnen: In Pflegeprodukten, Kosmetika, Waschmittel und Putzmittel. In Form von Spritzmitteln auf Obst und Gemüse. Abgase, die wir einatmen. Und noch so vieles mehr.



KÖNNEN WIR NICHT EINFACH DIE GIFTE ELIMINIEREN UND AUF EINEN DETOX VERZICHTEN?

Zu keinem Zeitpunkt in der Geschichte waren wir Menschen so vielen Umweltgiften ausgesetzt, wie wir es heute sind. Und ein erster wichtiger Schritt ist es die Gifte, auf die man einen Einfluss hat, zu eliminieren. In dem man zum Beispiel auf Naturkosmetik umsteigt und bevorzugt Bio-Obst und -Gemüse kauft. So kann man die Zahl der Gifte, die in unseren Körper gelangt, reduzieren. Aber man wird nie alle Gifte eliminieren können, wahrscheinlich nicht einmal den größten Teil. Denn entweder führt dies zu großem Stress, was genauso unseren Körper vergiften kann, oder man muss sich komplett von der Umwelt abschotten. Beides sind keine guten Alternativen. Deswegen ist ein Mittelweg ein guter Kompromiss. Die Gifte eliminieren, wo es einem möglich ist, ohne in Panik zu verfallen und regelmäßig durch einen Detox den Körper von Giften befreien.

ENTGIFTET UNSER KÖRPER NICHT AUTOMATISCH?

Ja, unser Körper hat die geniale Fähigkeit, sich selbst von Giften zu befreien. Und dies tut unser Körper auch ständig, ohne dass wir etwas dazutun müssen. Das einzige Problem ist die stetig wachsende Anzahl an Giften, denen wir täglich ausgesetzt sind. Wenn wir über unseren Mund oder über unsere Haut Umweltgifte aufnehmen, gehen diese automatisch zur Leber. Denn die Leber ist der "Projektmanager" des Entgiftungsprozesses. Aber manchmal wird es der Leber zu viel. Sie kann nur mit einer bestimmten Menge an Gift umgehen. Und wenn es zu viel wird, dann macht die Leber folgendes: Sie verpackt die Gifte in Fett und lagert sie ein. Das heißt, dass wir in unseren Fettzellen all diese Umweltgifte gespeichert haben, mit denen die Leber überfordert war. Und genau diese Gifte gilt es jetzt durch einen aktiv unterstützenden Detox loszuwerden.

Anleitung

Auf Grundlage dieser Theorie habe ich mehrer Detox-Programme entwickelt. Diese Detox-Woche ist ein "light"-Programm. Das heißt der Körper beginnt zu entgiften, aber nur langsam und sehr schonend. Deswegen ist dieses Program als erster Detox besonders geeignet und kann in Eigenverantwortung durchgeführt werden.

Du findest in diesem Plan zunächst einmal Prinzipien, an die du dich während des Detoxes halten solltest, um die Entgiftung optimal zu unterstützen. Wenn du einen strikten Plan mit genauen Angaben und Mengen für jede Mahlzeit erwartet hast, dann muss ich dich leider enttäuschen.

Das hat mehrere Gründe:

1. Der Plan soll für möglichst viele Menschen umsetzbar sein, egal welche Größe und Gewicht sie haben und wie viel Sport sie machen. Deswegen gibt es hier keine genauen Mengenangaben.
2. Jeder hat besondere Vorlieben und es gibt viele gleichwertige Alternativen, sodass nicht das eine Gericht oder Lebensmittel gegessen werden muss, sondern man eine Auswahl hat, aus der man sich ganz individuell seine Favoriten aussuchen kann. Das erleichtert die Umsetzung.

Um dir zu zeigen, wie du deinen Tag gestalten kannst, findest du dann im Anschluss drei Beispieltage und die entsprechenden Rezepte dazu. Du kannst aber natürlich die Mahlzeiten auch anders gestalten, denn die Prinzipien, an denen du dich orientierst, lassen einiges an Spielraum zu.

Zum Schluss findest du noch einen Plan für die 7 Tage. Dort kannst du jeden Tag die entsprechenden Prinzipien, wie eine To-do Liste abhaken und behältst so den Überblick, was du jeden Tag beachten solltest.



DETOX WOCHE

Du solltest während der Detox Woche einige Dinge besonders beachten.

Sieh es als eine Kur an, bei der man versucht das Meiste für seinen Körper herauszuholen. Ausnahmen stellen im Alltag oft keine großen Probleme dar, aber während dieses Programms solltest du dich doch möglichst an die Prinzipien halten.

Das Tolle an einer Kur ist, dass sie zeitlich begrenzt ist. Das macht das Durchhalten meistens wesentlich leichter. Auch Freunde und Arbeitskollegen werden es verstehen, dass man während solch einer Kur auch mal "nein" zum Kuchen sagt.

Und wenn man nach der Kur merkt, wie gut man sich fühlt, dann ist man mit großer Wahrscheinlichkeit auch motiviert, im Alltag einige Dinge beizubehalten.

Diese Lebensmittel solltest du während deiner Kur jeden Tag zu dir nehmen:

- 1 geschlossene Hand voll Walnüsse (ca 6-7 Stück) oder 1 EL Chia Samen
- Weitere Nüsse oder Samen wie Mandeln, Paranüsse oder Sesamsamen
- Mehrere Portionen dunkelgrünes Blattgemüse wie Spinat, Feldsalat, Rucola, Gerstengras, Basilikum, Petersilie, etc.
- Weiteres Gemüse in verschiedenen Farben wie Karotten, Radieschen, Paprika, etc.
- Obst in verschiedenen Farben wie Blaubeeren, Trauben, Kiwi, etc.

Bewegung

Damit alle Vorgänge in deinem Körper optimal funktionieren können, solltest du dich jeden Tag mindestens einmal 30 Minuten am Stück bewegen. Das kann zum Beispiel ein strammer Spaziergang sein. Versuche dies während der Kur wirklich täglich einzubauen.

Das solltest du während deiner Detox Kur beachten:

- Trinke jeden Tag 2,5 bis 3 Liter Wasser oder ungesüßte Frucht- und Kräutertees oder Infused Water
- Versuche keinen raffinierten Zucker zu dir zu nehmen und während der Kur Nachtisch nur in Form von gesunden Alternativen, wie z.B. Datteln, zu genießen
- Reduziere die tierischen Produkte in deiner Nahrung so weit wie möglich während der Kur
- Lass deine Mahlzeiten groß genug ausfallen, sodass du zwischen den Mahlzeiten nicht snacken musst - versuche Zwischenmahlzeiten während der Woche möglichst zu vermeiden
- Versuche während der Detox Woche keinen Weizen zu essen, sondern anderes Getreide wie Dinkel, Roggen, Reis, Quinoa und Hirse



Ernährungsplan

SO KÖNNTE EIN TAG AUSSEHEN

Die drei nachfolgenden Tage sollen dir beispielhaft zeigen, wie du die vorher erwähnten Prinzipien an einem Tag umsetzen kannst.

Du kannst natürlich die Mahlzeiten so gestalten, dass sie deinen Vorlieben entsprechen, deswegen soll das hier nur ein Beispiel sein.

Je früher und je kleiner das Abendessen ausfällt, desto besser. Denn so kann sich unser Körper früher dem Entgiften zuwenden.

TAG 1

Frühstück

Green Smoothie

Overnight Oats

1 geschlossene Hand voll Mandeln

Mittagessen

Grüner Salat mit Karotte und
Radieschen

Dazu: Joghurt-Dressing

Dazu: 1 EL Sonnenblumenkerne

Mexikanischer Reis

Abendessen

1-2 Teller Kürbissuppe

Dazu: 1 EL Kürbiskerne

Etwas Buchweizenknäckebrot

TAG 2

Frühstück

Green Shot

Quinoa Frühstück

1 geschlossene Hand voll Walnüsse

Mittagessen

Grüner Salat mit Gurke und Paprika

Dazu: Avocado-Dressing

Dazu: 1 EL Pinienkerne

Linsengericht

Abendessen

1-2 Teller Tomatencremesuppe

5 Mandeln

Etwas Buchweizenknäckebrot

TAG 3

Frühstück

Green Smoothie

Chia Pudding

1-2 Scheiben Dinkelvollkornbrot
mit Avocado

Mittagessen

Grüner Salat mit Tomaten

Dazu: Joghurt-Dressing

Dazu: 1 EL Kürbiskerne

Baharat Reispfanne

Abendessen

1-2 Teller Karotte-Ingwer-Suppe

5 Paranüsse

Etwas Buchweizenknäckebrot

REZEPTE



Green Smoothie

Zutaten:

- 1 Banane
- 30g frischer Spinat
- 1 Handvoll Trauben
- 1 Kiwi
- 100ml Apfelsaft

Zubereitung:

Spinat und Trauben gut waschen. Banane und Kiwi schälen und in grobe Stücke schneiden. In einen Mixer geben und auf höchster Stufe mixen lassen.

Overnight Oats

Zutaten:

- 100g zarte Haferflocken
- 2 EL Chia Samen
- 1/2 TL Zimt
- 300ml ungesüßte Pflanzenmilch
- 2 EL Ahornsirup
- 2 EL Joghurt (Kokos, Soja, o.ä.)
- 125g frische Beeren

Zubereitung:

Alle Zutaten außer der Beeren in einer Schüssel vermischen und in ein Glas füllen. Über Nacht kalt stellen. Am Morgen die Beeren waschen und als Topping verwenden.





Joghurt-Dressing

Zutaten:

- 150g Sojajoghurt
- 1/2 Zitrone
- 2 TL Ahornsirup
- 1 TL Himalayasalz
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- 50ml Wasser
- 2 TL gefrorene italienische Kräuter

Zubereitung:

Zitrone auspressen und Saft zusammen mit allen weiteren Zutaten in einen Mixer geben. Auf höchster Stufe mixen.

Mexikanischer Reis

Zutaten:

- 300g Kidneybohnen
- 70g Vollkornreis
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 400g Tomaten in Stücken (natur)
- 1 TL Oregano, Majoran und Thymian
- 1/8 TL Cayennepfeffer
- 2 TL Himalayasalz

Zutaten:

Reis nach Anleitung kochen. Zwiebel und Knoblauch schälen, klein hacken und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl andünsten. Tomaten, Gewürze, Salz und Pfeffer hinzugeben und etwa 10 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Bohnen in ein Sieb geben und kurz waschen. Bohnen und Reis hinzugeben und gut vermischen.

Kürbissuppe

Zutaten:

- 400g Hokkaido-Kürbis
- 100g Lauch
- 120g Sellerie

- 1 Zwiebel (ca. 70g)
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Ingwer
- 1 TL Kokosöl
- 800-1000ml Wasser
- 50g Kokosmilch (mind. 60% Fettgehalt)
- Gewürze und Himalayasalz



Zubereitung:

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Mit etwas Kokosöl bei niedriger Hitze in einem Topf andünsten. 1 Liter Wasser hinzugeben und aufkochen lassen.

Hokkaido, Lauch und Sellerie waschen und in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit Gewürzen und Salz in den Topf geben und je nach Größe der Stücke 10-15 Minuten köcheln lassen. Kokosmilch hinzugeben und die Suppe mit einem Pürierstab pürieren. Mit weiteren Gewürzen abschmecken.

Buchweizen-Knäckebrot

Zutaten für 1 Blech:

200g Buchweizenvollkornmehl

1/2 TL Flohsamenschalen

1/2 TL Himalayasalz

40g Olivenöl

100g Wasser

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut verkneten. 15 Minuten mit einem Küchentuch zugedeckt ruhen lassen. Ein Blech mit Backpapier auslegen und den Teig darauf ausrollen.

Nach Belieben mit ein paar Samen und grobkörnigem Salz bestreuen und nochmals darüber rollen. Bei 160 Grad Ober-Unter-Hitze etwa 30 Minuten backen. Nach 10 Minuten kurz rausnehmen und in Stücke schneiden. Auf einem Rost auskühlen lassen.

Green Shot

Zutaten:

1 TL Gerstengraspulver

50-100 ml Apfelsaft

Zubereitung:

In einen geschlossenen Becher geben und gut schütteln, sodass sich das Pulver komplett auflöst.

Quinoa Frühstück

Zutaten:

150g Buntess Quinoa

1 Orange

1 Apfel

100g gefrorene Himbeeren

1/2 TL Zimt

2 EL Kokosblütenzucker

1 Msp Himalayasalz

Zubereitung:

Quinoa mit heißem Wasser waschen und nach Anleitung kochen. Apfel vierteln und Kerne herausschneiden. Orange schälen und vierteln. Gekochtes Quinoa sowie alle weiteren Zutaten in einen Mixer geben und auf mittlerer Stufe einige Sekunden klein häckseln lassen.

Avocado-Dressing

Zutaten:

1/2 Avocado

2 EL Olivenöl

1 kleine Knoblauchzehe

1 EL Zitronensaft

1 TL Ahornsirup

1/2 TL Himalayasalz

1 Msp. Cayennepfeffer

1/4 TL Gemüsegewürz

125ml Wasser



Zubereitung:

Avocado halbieren, Kern entfernen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch herausholen. Alle Zutaten in einen Mixer geben und 30 Sekunden mixen lassen.

Linsengericht

Zutaten:

550g Linsen (Abtropfgewicht, aus der Büchse)

1 Lauch (ca. 180g)

1 kleine Zwiebel (ca. 50g)

Gewürze: 1/2 TL Himalayasalz, 1/2 TL

Oregano, 1/4 TL Thymian, 1/4 TL

Majoran, 1/8 TL Cayennepfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln klein hacken; Lauch waschen und in Stücke schneiden. Mit etwas Olivenöl die Zwiebel in einer Pfanne bei niedriger Hitze andünsten. Lauch und Gewürze dazugeben und weiter dünsten lassen. Linsen in ein Sieb geben und kurz abspülen. Mit in die Pfanne geben und weitere 5 Minuten dünsten lassen. Noch mit weiteren Gewürzen abschmecken.



Tomaten-Cremesuppe

Zutaten:

1 kg Tomaten

1 Knoblauchzehe

1 Zwiebel

100g Tomatenmark

1-2 EL Olivenöl

40g Sellerie

2 EL Pizzagewürz

2 TL Himalayasalz

1/8 TL Cayennepfeffer

500ml Wasser

einige Stängel Basilikum und Petersilie

Zubereitung:

Knoblauch und Zwiebel schälen, klein schneiden und mit etwas Olivenöl in einem Topf bei niedriger Hitze andünsten.

Unterdessen Tomaten und Sellerie in kleine Stücke schneiden oder kurz in einem Mixer auf niedriger Stufe klein häckseln lassen.

Tomaten, Tomatenmark, Sellerie, Pizzagewürz, Himalayasalz, Cayennepfeffer und Wasser hinzugeben. Aufkochen lassen

und bei niedriger Hitze 8-10 Minuten köcheln lassen. Kräuter hinzugeben und mit einem Pürierstab pürieren.

Chia-Pudding

Zutaten: 8 Datteln

60g Kokosmilch (80%)

180g Mandelmilch

1 TL Kakaopulver

4 EL Chia-Samen

Zubereitung:

Alle Zutaten außer Chia-Samen in einen Mixer geben und auf höchster Stufe mixen. Chia-Samen unterrühren und in ein Glas füllen. Über Nacht kalt stellen.

Baharat Reispfanne

Zutaten:

150g Reis

220g Kichererbsen (Abtropfgewicht)

1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen

50g Sellerie

300g Zucchini

400g Tomaten

3 EL Tomatenmark

1/2-1TL Baharat Gewürz

1 TL Himalayasalz

1/2 TL Oregano, Thymian und Majoran

Zubereitung:

Zwiebel, Knoblauch und Sellerie schälen und in kleine Stückchen schneiden. Mit etwas Olivenöl in einer großen Pfanne andünsten. In der Zwischenzeit den Reis waschen und zusammen mit 500ml Wasser mit in die Pfanne geben. Deckel auf die Pfanne geben und 5 Minuten köcheln lassen. Derweil die Tomaten und Zucchini waschen. Tomaten in kleine Stücke, Zucchini in grobe Stücke schneiden. Alle restlichen Zutaten mit in die Pfanne geben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Mit weiteren Gewürzen abschmecken.

Karotten-Ingwer-Suppe

Zutaten:

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 kleines Stück Ingwer

500g Karotten

50g Lauch

100g Sellerie

1 EL Italienische Gewürzmischung

1 TL Kräutersalz

3 EL Kokosmilch (> 60% Fettgehalt)



Zubereitung:

Zwiebel, Knoblauchzehe, Sellerie und Karotten schälen und in kleine Stücke schneiden. Lauch waschen und in kleine Stücke schneiden.

Zwiebel und Knoblauch mit etwas Olivenöl in einem Topf bei niedriger Hitze andünsten. Klein geschnittenes Gemüse dazugeben, mit Wasser bedecken (ca. 800ml), Kräutersalz und Gewürzmischung hinzugeben und aufkochen lassen. Gemüse köcheln lassen bis es gut durch ist. Je nach Größe der Gemüsestücke etwa 10-15 Minuten. Kokosmilch hinzugeben und mit einem Pürierstab die Suppe pürieren und noch mit Salz und weiteren Gewürzen abschmecken.

Tag 1

- Obst
- Nüsse
- Samen
- Dunkelgrünes Blattgemüse
- Weiteres Gemüse
- Keine Zwischenmahlzeiten
- Kein raffinierter Zucker
- Kein Weizen
- Keine tierischen Produkte
- mind. 2,5 Liter Wasser
- Bewegung

Anmerkungen:

(Hier hast du Platz um deinen Tag zu reflektieren. Was ist gut gelaufen, was nicht? Wie hast du dich gefühlt?)

Tag 2

- Obst
- Nüsse
- Samen
- Dunkelgrünes Blattgemüse
- Weiteres Gemüse
- Keine Zwischenmahlzeiten
- Kein raffinierter Zucker
- Kein Weizen
- Keine tierischen Produkte
- mind. 2,5 Liter Wasser
- Bewegung

Anmerkungen:

Tag 3

- Obst
- Nüsse
- Samen
- Dunkelgrünes Blattgemüse
- Weiteres Gemüse
- Keine Zwischenmahlzeiten
- Kein raffinierter Zucker
- Kein Weizen
- Keine tierischen Produkte
- mind. 2,5 Liter Wasser
- Bewegung

Anmerkungen:

Tag 4

- Obst
- Nüsse
- Samen
- Dunkelgrünes Blattgemüse
- Weiteres Gemüse
- Keine Zwischenmahlzeiten
- Kein raffinierter Zucker
- Kein Weizen
- Keine tierischen Produkte
- mind. 2,5 Liter Wasser
- Bewegung

Anmerkungen:

Tag 5

- Obst
- Nüsse
- Samen
- Dunkelgrünes Blattgemüse
- Weiteres Gemüse
- Keine Zwischenmahlzeiten
- Kein raffinierter Zucker
- Kein Weizen
- Keine tierischen Produkte
- mind. 2,5 Liter Wasser
- Bewegung

Anmerkungen:

Tag 6

- Obst
- Nüsse
- Samen
- Dunkelgrünes Blattgemüse
- Weiteres Gemüse
- Keine Zwischenmahlzeiten
- Kein raffinierter Zucker
- Kein Weizen
- Keine tierischen Produkte
- mind. 2,5 Liter Wasser
- Bewegung

Anmerkungen:

Tag 7

- Obst
- Nüsse
- Samen
- Dunkelgrünes Blattgemüse
- Weiteres Gemüse
- Keine Zwischenmahlzeiten
- Kein raffinierter Zucker
- Kein Weizen
- Keine tierischen Produkte
- mind. 2,5 Liter Wasser
- Bewegung

Anmerkungen:

Herzlichen Gückwunsch!

**DU HAST DEINE DETOX WOCH
BEENDET**

Du kannst wirklich stolz auf dich sein, dass du es bis hier hin geschafft hast!

Dein Körper hatte jetzt die Gelegenheit, sich von einigen Giften zu befreien. Allerdings gibt es noch effektivere Detoxkuren, die beispielsweise Fastentage mit einschließen. Solch eine Kur sollte man allerdings möglichst unter Anleitung durchführen.

Solltest du Interesse an einer intensiveren Detoxkur haben, dann findest du meine Freetox-Kuren auf meiner Webseite unter <https://healthy-habit.de/detox-coaching>



Ich freue mich, dass du meine Detoxwoche durchgeführt hast!

Wenn du gerne mit mir zusammen arbeiten willst, dann melde dich einfach bei mir. Ich freu mich von dir zu hören!

Per Nachricht oder Anruf:
+49 172 7009190

Per Mail:
seline.vogel@web.de

