

DETOX SMOOTHIES

zur

Gesunden Entgiftung



Wichtiger Hinweis:

Ohne schriftliche Genehmigung darf dieses Buch auf keinen Fall vervielfältigt werden, ausgenommen sind kurze Zitate.

Die in diesem Buch zum Ausdruck gebrachten Ideen, Konzepte und Meinungen haben ausschließlich Informationscharakter und sind zu Bildungszwecken gedacht. Die Informationen wurden sorgfältig recherchiert und geprüft, dennoch kann der Autor keine Haftung für die Richtigkeit übernehmen.

Die gesundheitlichen Tipps, Informationen und Anleitungen können nicht den Besuch beim Arzt ersetzen, ebenso wenig wie eine ärztliche Diagnose, eine medizinische Beratung oder Behandlung. Der Leser sollte vor Beginn einer Diät oder einer neuen Gesundheitstherapie immer seinen persönlichen Arzt befragen. Der Autor ist nicht haftbar für etwaige Schäden oder negative Konsequenzen aus den in diesem Buch dargestellten Informationen. Ziehen Sie bei Beschwerden unbedingt Ihren Arzt zu Rate.

Impressum

© eBook: DETOX SMOOTHIES zur Gesunden Entgiftung

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssystemen jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung.

Hinter dem Pseudonym Anna verbirgt sich die Autorin Saskia Wetzig

Name des Autors: Saskia Wetzig

Anschrift des Autors: c/o Easy-Lifestyle

Frauengasse 10a

94032 Passau

Webadresse: <https://geheimnis-flacher-bauch.com>

E-Mail: support@geheimnis-flacher-bauch.com

Bilder des E-Books (Urheber):

GalinaSh / Shutterstock.com

Auflage des E-Books: 2. Auflage

Jahr der Veröffentlichung: 2021

Weitere Informationen zum Impressum finden Sie auf meiner Webseite <https://geheimnis-flacher-bauch.com/impressum/>

Hinweis zum Datenschutz finden sie auf der Webseite

<https://geheimnis-flacher-bauch.com/datenschutz/>

Weiter Hinweise sind noch auf der Homepage der Webseite.

Inhaltsverzeichnis

Detox - Was ist das?	4
Warum basische Lebensmittel	4
Was ist eine Detox Kur	5
Was bringen Detoxkuren	5
Detox Smoothies: 10 Leckere Rezepte	7
Basis Gemüse	7
Spinat-Heidelbeeren	7
Spinat-Mango	8
Feldsalat-Ananas-Mango.....	9
Möhren-Banane	10
Kartoffel-Banane	11
Brokkoli-Apfel	12
Basis Obst.....	13
Erdbeeren-Avocado	13
Erdbeeren-Himbeeren	14
Apfel-Goje	15
Birne-Jogurt	16

Detox - Was ist das?

„Detox“ bedeutet übersetzt entgiften. Durch eine gesunde Ernährung mit viel Obst- und Gemüsesäften, Entspannungsübungen und Bädern sollen Schadstoffe und Gifte im Körper gebunden und ausgeschieden werden. Der menschliche Körper ist in der Lage sich selbst zu reinigen und unerwünschte Schadstoffe über Leber, Niere, Darm und Haut auszuscheiden. Es gibt viele Äußerungen, dass durch die heutigen Umwelteinflüsse, viele Gifte und Schadstoffe vom Körper aufgenommen werden, welche er nicht mehr vollständig ausscheiden kann. Die Ursachen können dabei vielfältig sein. Sie reichen von ungesunder Ernährung mit Zusatzstoffen, zu viel Zucker und Fett, aber auch Alkohol, Nikotin, Umweltgifte und Stress. Durch Detox Kuren sollen die Haut, innere Organe sowie der Darm von Giftstoffen befreit und gereinigt werden.

Warum basische Lebensmittel

Die Detox-Alternative zu einer Saftkur ist eine Ernährung aus frischen und sogenannten basischen Lebensmitteln. Basische Lebensmittel helfen dem Körper, seinen Säure-Basen-Haushalt auszugleichen.

Warum also sind basische Lebensmittel gut? Die Zielsetzung einer basischen Ernährung besteht darin, den Säure-Basen-Haushalt zu stabilisieren, eine Entlastung der Regulationsmechanismen herzustellen und die Verhinderung einer Übersäuerung. Durch Übersäuerung können verschiedene Krankheiten entstehen oder auch chronische

Erkrankungen wie zum Beispiel Neurodermitis, Arthrose, Osteoporose, Schlafstörungen, Herzrhythmusstörungen, Allergien und sogar Krebs.

In der alternativen Medizin sagt man, dass fast jede Krankheit auf eine Übersäuerung zurückgeführt werden kann. Um dies zu verhindern, wird bei der Ernährung auf basische Lebensmittel zurückgegriffen.

Wissenschaftlich ist die Wirkung der basischen Ernährung aber allerdings bisher nicht nachgewiesen.

Was ist eine Detox Kur

Durch Detox Kuren sollen die Haut, innere Organe sowie der Darm von Giftstoffen befreit und gereinigt werden. Der Begriff Detox-Kur beschreibt also eine klassische Behandlungsmethode in der Naturheilkunde: das Entgiften des Körpers. Durch den Verzicht auf bestimmte Lebensmittel oder eine Detox-Diät mit Detox-Tee und -Smoothies sollen in erster Linie die Entgiftungsorgane unterstützt und entlastet, aber auch Gewicht abgebaut werden.

Was bringen Detoxkuren

Eine Detox-Kur soll in erster Linie den Körper von Giften befreien, sie gehört damit zu den Entschlackungskuren. Aus Sicht der Wissenschaft spricht nichts dagegen mehr Obst, Gemüse, Salat und Vollkorn zu essen. Durch das Trinken von Obst- und Gemüsesaft bzw. Smoothies oder Detox Tee soll eine Gewichtsabnahme erfolgen.

Für Menschen, die bewusst innehalten und achtsam mit sich umgehen möchten, kann eine Detox-Kur ein willkommener Auftakt zu einer langfristigen Ernährungsumstellung sein. Deshalb kann ein Detox Smoothie am Tag schon ein Start in ein gesünderes Leben sein. Falls Sie sich für eine Detox-Kur entschließen, dann sollten Sie 1 bis 2 Tage vor der Kur auf Zucker, Kaffee oder schwarzen Tee verzichten.

Hungern muss man jedenfalls nicht bei der Kur. Die dickflüssigen Smoothies machen lang satt. An einem Detox Kur Tag nehmen Sie anstelle von Mahlzeiten 4 Smoothies zu sich. Die Kur sollte aber nicht länger als 3 Tage dauern. Detox Smoothies sind zwar gesund, auf Dauer kann eine strenge Detox-Diät allerdings zu einem Nährstoffmangel führen. Deshalb sollte auf eine vollwertige ausgewogene Ernährung geachtet werden.

Fazit: Um dem Körper etwas Gutes zu tun, reicht ein Detox Tag in der Woche schon aus.

Detox Smoothies: 10 Leckere Rezepte

Basis Gemüse

Spinat-Heidelbeeren

Zutaten für 2 Gläser (je 250 ml)

- 300 ml Kokoswasser
- 60 g Spinat (2 Tassen)
- 150 g Heidelbeeren

Zubereitungszeit

Gesamtzeit: 6 Minuten

Menge pro Portion

Kalorien: 65

Eiweiß: 2 g

Fett: 12 g

Kohlenhydrate: 12 g

Tipp

Heidelbeeren enthalten viel Wasser und sind kalorienarm. Ihr Anteil an Provitamin A ist hoch. Im Körper wird daraus Vitamin A, das wichtig ist für das Sehvermögen. Auch Vitamin E und Vitamin C sind in relevanten Mengen enthalten. Außerdem enthalten Heidelbeeren viel Pektin, das wohltuend für Magen und Darm ist.

Zubereitung

1. Geben Sie die Milch, den gewaschenen Spinat und Heidelbeeren in den Mixer.
2. Auf höchster Stufe Mixen bis alles schön cremig ist.

Spinat-Mango

Tipp

Zutaten für 2 Gläser (je 250 ml)

- 100 ml Wasser
- 60 g Baby Spinat (ca. 2 Tasse)
- ½ Limette
- ½ Mango

Zubereitungszeit

Gesamtzeit: 6 Minuten

Menge pro Portion

Kalorien: 35

Eiweiß: 0 g

Fett: 12 g

Kohlenhydrate: 7 g

Spinat ist ein kalorienarmes Gemüse. Er ist reich an den Vitaminen der B-Gruppe sowie Vitamin C, außerdem hat er einen hohen Beta-Carotin-Gehalt – das ist die Vorstufe von Vitamin A. Außerdem hat er einen hohen Anteil an Mineralstoffen wie Magnesium, Kalzium, Kalium und Eisen.

Zubereitung

1. Geben Sie das Wasser, und den gewaschenen Spinat in den Mixer.
2. Die Mangohälfte schälen und in groben Stücken dazugeben.
3. Die Limette auspressen und den Saft hinzufügen.
4. Auf höchster Stufe mixen bis alles glatt und cremig ist.

Feldsalat-Ananas-Mango

Zutaten für 2 Gläser (je 250 ml)

- 100 ml Wasser
- 60 g Feldsalat (ca. 2 Tassen)
- ½ Mango, geschält und gewürfelt
- 200 g frische Ananas, gewürfelt
- 1 Esslöffel Matcha-Teepulver

Zubereitungszeit

Gesamtzeit: 10 Minuten

Menge pro Portion

Kalorien: 65

Eiweiß: 3 g

Fett: 1 g

Kohlenhydrate: 13 g



Tipp

Das Matcha Pulver enthält viel der Aminosäure L-Theanin. Es sorgt für Entspannung und Stressreduktion aber sorgt auch für langanhaltende Wachsamkeit. Zudem verbessert es die Gehirnleistung, Konzentration, die Gedächtnisleistung und die Stimmung. Es enthält Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.

Zubereitung

1. Geben Sie das Wasser und den gewaschenen Feldsalat in den Mixer
2. Geben Sie alle restlichen Zutaten in den Mixer. Mixen auf höchster Stufe, bis alles glatt ist.
3. Fügen Sie die Gewürze hinzu und pürieren Sie, bis die alles cremig ist.

Möhren-Banane

Tipp

Zutaten für 2 Gläser (je 250 ml)

- 200 ml Mandelmilch
- 300 g Möhren, zerkleinert
- 1 reife Banane
- 2 Esslöffel Kakaopulver

Zubereitungszeit

Gesamtzeit: 10 Minuten

Menge pro Portion

Kalorien: 150

Eiweiß: 5 g

Fett: 5 g

Kohlenhydrate: 20 g

Möhren enthalten Provitamin A, Folsäure, Kalium, Eisen, Magnesium, Mangan, Kupfer, Schwefel und Pektin.

Das Kakaopulver liefert dabei zusätzlich Magnesium, welches für Herz und Kreislauf gut ist. Außerdem enthält es Antioxidanzien und sorgt für gute Stimmung.

Zubereitung

1. Geben Sie die Mandelmilch und die gewaschenen zerkleinerten Möhren in den Mixer.
2. Die Banane in kleinen Stücken ebenfalls dazu fügen sowie das Kakaopulver. Etwas Kakaopulver zum Garnieren zurückbehalten.
3. Auf höchster Stufe pürieren, bis alles glatt und cremig ist.

Kartoffel-Banane

Zutaten für 2 Gläser (je 250 ml)

- 200 ml Kokos-Wasser
- 1 Süßkartoffel, geschält und zerkleinert
- 1 Banane
- ½ Teelöffel Zimtpulvert

Zubereitungszeit

Gesamtzeit: 6 Minuten

Menge pro Portion

Kalorien: 165

Eiweiß: 2 g

Fett: 2 g

Kohlenhydrate: 38 g



Tipp

Kokoswasser ist reich an Kalium und Antioxidantien. Dies ist für den Wasserhaushalt des Körpers und den Eiweißstoffwechsel wichtig.

Zubereitung

1. Geben Sie das Kokos-Wasser und die geschälte, zerkleinerte Kartoffel in den Mixer.
2. Geben Sie die zerkleinerte Banane in den Mixer. Mixen Sie auf höchster Stufe, bis alles glatt ist.
3. Fügen Sie die Gewürze hinzu und pürieren Sie, bis alles cremig ist.

Brokkoli-Apfel

Zutaten für 2 Gläser (je 250 ml)

- 250 ml Wasser
- 100 g Brokkoli, geputzt
- 1 Apfel
- ½ Zitrone

Zubereitungszeit

Gesamtzeit: 6 Minuten

Menge pro Portion

Kalorien: 50

Eiweiß: 2 g

Fett: 0 g

Kohlenhydrate: 8 g

Brokkoli ist reich an Mineralstoffen wie Kalium, Kalzium, Zink, Eisen, Phosphor und Natrium.

Es enthält die Vitamine B1, B2, B6, E sowie Vitamin C und Carotin (Provitamin A)

Zubereitung

1. Geben Sie das Wasser und die geputzten Brokkoli-Röschen in den Mixer
2. Den gewaschenen entkernten Apfel mit Schale in den Mixer geben. Die Zitrone auspressen und den Saft hinzufügen.
3. Auf höchster Stufe pürieren, bis alles glatt und cremig ist.

Basis Obst

Erdbeeren-Avocado

Zutaten für 2 Gläser (je 250 ml)

- 200 ml Wasser
- 200 g Erdbeeren
- ½ Avocado, geschält und gewürfelt
- 1 Esslöffel Cashewnüsse

Zubereitungszeit

Gesamtzeit: 6 Minuten

Menge pro Portion

Kalorien: 200

Eiweiß: 3 g

Fett: 17 g

Kohlenhydrate: 8 g



Tipp

Cashewnüsse sind sehr gute Magnesium- und Phosphorlieferanten. Magnesium und Phosphor sind wichtige Mineralstoffe für unsere Muskeln, Nerven, Herzen, Zähne und Knochen. Sie enthalten eine Menge Tryptophan.

Zubereitung

1. Frische Erdbeeren putzen und waschen oder Tiefkühl-Erdbeeren benutzen. Das Wasser und alle Zutaten in den Mixer geben.
2. Auf höchster Stufe Mixen bis alles schön cremig ist.

Erdbeeren-Himbeeren

Tipp

Zutaten für 2 Gläser (je 250 ml)

- 100 ml Wasser
- 150 g Erdbeeren
- 150 g Himbeeren
- 2 Esslöffel Sonnenblumenkerne
- 2 Esslöffel Acaipulver
- ½ Teelöffel frischer Ingwer (oder ¼ Teelöffel gemahlener Ingwer)

Zubereitungszeit

Gesamtzeit: 10 Minuten

Menge pro Portion

Kalorien: 160

Eiweiß: 5 g

Fett: 10 g

Kohlenhydrate: 10 g

Die Acai Beere ist äußerst vitaminreich. Sie verfügt über ein hohes Maß an den sekundären Pflanzenstoffen Anthocyane.

Diese natürlichen Farbstoffe wirken als Antioxidantien, die freie Radikale fangen und die Erneuerung der Zellen fördern. Damit verlangsamen sie den Alterungsprozess.

Zubereitung

1. Frische Erdbeeren putzen und waschen oder Tiefkühl-Erdbeeren benutzen. Die Himbeeren vorsichtig waschen oder auch hier Tiefkühl-Himbeeren benutzen.
2. Alle Zutaten in den Mixer geben.
3. Auf höchster Stufe pürieren, bis alles glatt und cremig ist.

Apfel-Goje

Zutaten für 2 Gläser (je 250 ml)

- 150 ml Wasser
- 2 Äpfel, entkernt und zerkleinert
- 4 Esslöffel Haferflocken
- 2 Esslöffel Gojibeeren, getrocknet
- 1 Esslöffel Weizenkleie

Zubereitungszeit

Gesamtzeit: 5 Minuten

Menge pro Portion

Kalorien: 175

Eiweiß: 5 g

Fett: 3 g

Kohlenhydrate: 31 g



Tipp

Die aus China stammende Goji-Beere soll die Produktion des menschlichen Wachstumshormons ankurbeln, das Immunsystem stärken, Schlafprobleme lindern, den Augen guttun und sogar Krebs vorbeugen. Sie enthält Aminosäuren, ist reich an Beta-Carotin, Vitamin C, Vitamine E und Vitamin B.

Zubereitung

1. Geben Sie das Wasser, Haferflocken und die Weizenkleie in den Mixer und lassen Sie ihn einige Minuten stehen, damit die Haferflocken weich werden. Mixen, bis die Haferflocken verflüssigt sind.
2. Geben Sie die zerkleinerten Apfelstücke und die Beeren in den Mixer. Mixen Sie auf höchster Stufe, bis alles glatt und cremig ist.

Birne-Jogurt

Zutaten für 2 Gläser (je 250 ml)

- 150 ml Wasser
- 2 Birnen, entkernt und zerkleinert
- 2 Esslöffel Jogurt
- 1 Esslöffel Erdnussbutter

Zubereitungszeit

Gesamtzeit: 10 Minuten

Menge pro Portion

Kalorien: 80

Eiweiß: 3 g

Fett: 3 g

Kohlenhydrate: 7 g



Tipp

Die Birne ist Lieferant vieler wichtiger Mineralstoffe wie Eisen, Kalium, Kupfer, Jod, Magnesium, Phosphat und Zink. Durch den hohen Gehalt an Kalium wirkt die Frucht entwässernd und lindert Nieren- und Blasenprobleme. Wie beim Apfel befinden sich die meisten Vitamine auch bei der Birne unter der Schale.

Zubereitung

4. Die Birne waschen, entkernen und in kleine Stücke scheiden. Wasser und Birne in den Mixer geben.
5. Geben Sie den Jogurt und die Erdnussbutter hinzu. Mixen Sie auf höchster Stufe, bis alles glatt und cremig ist.