



Top Nahrungsmittel für eine Reinigungskur im Frühjahr

Das Frühjahr ist eine gute Zeit, um eine Entgiftungskur durchzuführen. Die gute Nachricht: Die Natur versorgt uns mit vielem, was wir dafür brauchen. In diesem Artikel finden Sie 5 entgiftende Superfoods, die Sie in jedem gut geführten Nahrungsmittelgeschäft finden. Essen Sie diese oft, so dass Ihr Körper automatisch mit der natürlichen inneren Reinigung beginnen kann. Welche Nahrungsmittel eignen sich zur inneren Reinigung?



1. Zitronen zur inneren Reinigung

Zitronen stimulieren die Lebensaktivität und reinigen das Blut. Sie zünden unsere Verdauung an, indem sie Enzyme freisetzen. Das Vitamin C der Zitrone hilft dabei, Toxine in wasserlösliche Form zu bringen, damit diese abtransportiert werden können.

Tipp: Geben Sie einen Schuss frischen Zitronensaft in jedes Glas Wasser und jeden Salat, den Sie essen.

2. Innere Reinigung durch Rote Bete

Die Rote Bete ist wirklich reich an Nährstoffen: B3, B6, Beta-Carotin, Magnesium, Calcium, Zink, Eisen. Die enthaltenen Ballaststoffe reinigen den Verdauungstrakt. Die Rote Bete unterstützt Leber und Galle dabei, Gifte zu lösen.

Tipp: Raspeln Sie Rote Bete als Salat – mit etwas Salz, Zitronensaft und Olivenöl, dazu essen Sie Pellkartoffeln.

3. Äpfel reinigen auch von Innen

Auch Äpfel enthalten viele gute Ballaststoffe darunter der lösliche Ballaststoff Pektin. Dieser hilft dabei, Schwermetalle und Nahrungszusatzstoffe zu eliminieren. Außerdem stimulieren Äpfel die Gallenproduktion, welche die Leber benötigt, um Giftstoffe auszuschwemmen.

Tipp: Wie schon ein englisches Sprichwort sagt: An apple a day keeps the doctor away. (Ein Apfel am Tag halt den Doktor fern).



4. Grünes Gemüse

Vom grünen Gemüse ist besonders das Chlorophyll für uns interessant. Dieses entfernt Umweltgifte, Schwermetalle, Pestizide und Herbizide aus unserem Körper. Unser Blut wird gereinigt und besser mit Sauerstoff versorgt.

Tipp: Essen Sie z.B. Brokkolisuppe, Gurkensalat, Sprossen, trinken Sie Löwenzahntee und grüne Smoothies. Sie können auch mit Chlorellapulver Ihre Getränke aufwerten.

5. Kann Knoblauch von innen reinigen?

Am wirksamsten ist Knoblauch in seiner rohen Variante. Roher Knoblauch hat antiseptische, antifungale und antivirale Eigenschaften. Er wirkt wie ein natürliches Antibiotikum und kann Parasiten, Bakterien und Viren bekämpfen. Knoblauch wirkt krebsvorbeugend, verjüngend und fängt freie Radikale.

Tipp: Frisch gepresster Knoblauch schmeckt hervorragend im grünen Salat, Joghurt-Dip sowie auch über Kartoffeln.