

EXKLUSIV VON BRIGITTE: DAS 7-TAGE-DETOX-PROGRAMM



GENIESSEN

PFLEGEN, REINIGEN, VITALISIEREN

MO

MORGENS:

WARMER HAFERBREI mit Apfel und 3 gehackten Walnüssen. 50 g Haferflocken in 150 ml Wasser und 150 ml Milch (1,5 % Fett) aufkochen und 10 Minuten bei mäßiger Hitze quellen lassen. Mit geriebenem Apfel, Walnüssen und evtl. etwas Honig verfeinern.

MITTAGS:

BASISCHE GEMÜSEBRÜHE
(siehe Donnerstag).

ABENDS:

1 Scheibe **VOLLKORBROT MIT KICHERERBSEN PASTE** („Hummus“ gibt's fertig im Reformhaus).

WECKRUF

Gönnen Sie sich zum Fitwerden eine **TROCKENMASSAGE**, streichen Sie mit einer Bürste oder einem Luffa-Handschuh kreisförmig über Arme und Beine, Bauch und Brust – immer zum Herzen hin. Kurbelt Kreislauf und Durchblutung an, vor allem wenn es Ihnen schwerfällt, ohne Koffein in Schwung zu kommen.

GESUNDE PRISE

Vor dem Frühstück: 2 Tabl. Schüßler-Salz Nr. 9 **NATRIUM PHOSPHORICUM D6** (im Mund zergehen lassen) > soll den Nierenstoffwechsel anregen. Vor dem Mittagessen: 2 Tabl. Schüßler-Salz Nr. 11 **SILICEA D12** > soll das Bindegewebe bei der Entsäuerung unterstützen. Vor dem Abendessen: 2 Tabl. Schüßler-Salz Nr. 10 **NATRIUM SULFURICUM D6** > soll Leber und Darm aktivieren.

SAUERSTOFF TANKEN

Raus in die Winterkälte und **30 MINUTEN BEWEGEN**, z. B. warm eingemummelt zügig im Wald spazieren gehen oder eine Nordic-Walking-Tour durch den Park starten. Je mehr Sauerstoff wir aufnehmen, desto besser können wir über die Atmung entgiften.

DI

MORGENS:

JOGHURT MIT FRÜCHTEN

150 g Naturjoghurt (1,5 % Fett) mit 150 g Obst, z. B. Mandarinen, Trauben. Dazu 5 gehackte Mandeln.

MITTAGS:

KARTOFFEL-FENCHEL-GEMÜSE

4 Kartoffeln, 2 Fenchelknollen würfeln, ca. 20 Minuten in Wasser kochen. Mit 2 EL Sonnenblumenöl, etwas Meersalz und gehackter Petersilie anrichten.

ABENDS:

BASISCHE GEMÜSEBRÜHE
(siehe Donnerstag).



BITTER, BITTER!

Nehmen Sie heute vor jeder Mahlzeit 1 EL **ARTISCHOCKENSAFT** ein, um die Leberreinigung zu fördern. Schmeckt nicht gerade umwerfend – aber es lohnt sich wirklich.

KNIE-KUSS

Auch Yoga hilft beim Entgiften, z. B. die **KOPF-KNIE-STELLUNG**. Dazu aufrecht sitzen, Beine geschlossen und gestreckt nach vorn. Nun rechtes Bein anwinkeln und rechte Ferse an die Oberschenkel-Innenseite des linken Beins bringen. Linkes Bein möglichst gestreckt lassen und mit beiden Händen linken Fuß umfassen. Dann versuchen, mit leichtem Zug (nicht schmerzhaft!) die Stirn in Richtung linkes Knie zu ziehen. Einige tiefe Atemzüge lang verharren, Stellung lösen. Danach Seite wechseln, linkes Bein anwinkeln.

HEISSE SOHLE

Vorm Schlafengehen 1 EL **BASISCHES BADESALZ** (Drogerie) in einer kleinen Wanne mit rund 40 Grad heißem Wasser auflösen, 10 Minuten Füße darin baden. Macht schläfrig und reguliert den Säureschutzmantel der Haut.

MI

MORGENS:

BANANEN-TOFU (siehe Samstag).

MITTAGS:

HIRSE-GEMÜSE-PFANNE

200 g Hirse heiß abwaschen, in 400 ml Gemüsebrühe aufkochen, 20 Minuten köcheln lassen. 1 klein geschnittene Zwiebel und 300 g Gemüse (z. B. Zucchini, Paprika, Champignons) in etwas Öl in einer beschichteten Pfanne anbraten, mit der Hirse vermischen.

ABENDS:

PELLKARTOFFELN MIT AVOCADO-DIP
(siehe Freitag).

HULA OHNE HOOP

Stellen Sie sich in eine leichte Grätsche, stützen Sie die Hände in die Taille. Dann das **BECKEN KREISEN LASSEN**, als wollten Sie einen unsichtbaren Hula-Hoop-Reif in Schwingung versetzen. 20 x links herum, 20 x rechts herum – lockert Rücken- und Beckenmuskulatur, aktiviert den Magen-Darm-Trakt.

ERDIGER APERITIV

Eine halbe Stunde vor dem Mittagessen 1 TL **HEILERDE** (Drogerie) in 1 Glas abgekochtem Wasser auflösen, in kleinen Schlucken trinken – bindet die Magensäure und beugt Sodbrennen vor.

GUT GEZUPFT

... ist halb entschlackt. Helfen Sie Ihrem Bindegewebe beim Abtransport von Giftstoffen, indem Sie Po, Hüfte und Oberschenkeln eine leichte **ZUPF-MASSAGE** verpassen. Dazu das Gewebe einfach zwischen Daumen und Zeigefinger Stück für Stück leicht „zwicken“. Mit basischem Olivenöl, das Sie hinterher abdschen, klappt das besonders gut. ▶

GENIESSEN

DO

MORGENS:

WARMER HAFERBREI (siehe Montag).

MITTAGS:

BASISCHE GEMÜSEBRÜHE

1 Bund Suppengrün, 2 Kartoffeln und 1 Zwiebel fein würfeln, in 1,5 Liter Wasser 15 Minuten köcheln lassen, Dazu etwas frisch gehackte Petersilie und Schnittlauch.

ABENDS:

VOLLKORNBROT MIT KICHERERBSEN-PASTE (siehe Montag).

FR

MORGENS:

JOGHURT MIT FRÜCHTEN (siehe Di.).

MITTAGS:

HIRSE-GEMÜSE-PFANNE (siehe Mi.).

ABENDS:

PELLKARTOFFELN MIT AVOCADO-DIP

2 Kartoffeln kochen. 1 reife Avocado entkernen und schälen. Mit 1 Becher Naturjoghurt (1,5 % Fett) pürieren. Leicht salzen, frische Kresse daruntermischen, zu den Kartoffeln genießen.

MORGENS:

BANANEN-TOFU

150 g Seidentofu mit 2 EL Zitronensaft und 2 EL Honig pürieren. Dazu 1 Banane klein schneiden.

MITTAGS:

KARTOFFEL-FENCHEL-GEMÜSE

(siehe Dienstag).

ABENDS:

BASISCHE GEMÜSEBRÜHE

(siehe Donnerstag).

SO

MORGENS:

JOGHURT MIT FRÜCHTEN
(siehe Dienstag).

MITTAGS:

HIRSE-GEMÜSE-PFANNE

(siehe Mittwoch).

ABENDS:

VOLLKORNBROT MIT KICHERERBSEN-PASTE (siehe Montag).



PFLEGEN, REINIGEN, VITALISIEREN

SCHÜSSLER-SALZE

(siehe Montag).

FITNESS-KLASSIKER

Hüpfen Sie zum Aufwärmen 20 x den **HAMPELMANN**, machen Sie anschließend mit geradem Rücken und nach vorn ausgestreckten Armen 20 Kniebeugen. Dabei ganz langsam in die Knie gehen, 5 Sekunden halten, dann langsam wieder aufrichten. Durchblutet und strafft das Bindegewebe.

STATT FERNSEHEN

Auf in die nächste **SAUNA** oder ins **DAMPFBAD**. Das perfekte Abendprogramm, um geistig zu „entgiften“, falls Chef oder Kollegen Sie genervt haben. Dazu reinigt sich Ihr Organismus durch das Schwitzen über die Poren der Haut.

STARKER ANTRITT

Nicht gleich mit dem Wecker klingeln aufspringen, sondern noch 5 Minuten auf dem Rücken liegend zügig **LUFT-FAHRRAD FAHREN**. Belebender als Espresso!

DUFTKUR

Träufeln Sie 1 Tropfen **EUKALYPTUSÖL** auf ein Stofftuch (Vorsicht bei Allergien) und schnuppern Sie über den Tag immer mal wieder daran, wenn Ihr Energielevel gerade nach unten rutscht. Das ätherische Öl stimuliert den Kreislauf und hilft dabei, Bronchien und Lungen zu reinigen.

DRUCKSACHE

Durch **AKUPRESSUR** können Sie Ihrer Leber die Arbeit erleichtern. Der entsprechende Punkt liegt auf dem Fußrücken, zwei Daumen breit unterhalb der Stelle, an der sich die große und die zweite Zehe trennen. Diese Stelle an beiden Füßen zeitgleich drücken, rechts mit dem rechten Daumen, links mit dem linken Daumen. Leichten Druck rund 1 Minute beibehalten.

WINTERSPASS

Suchen Sie sich heute 30 bis 60 Minuten lang ein **WORKOUT MIT WINTER-ZAUBER**. Ob Schneewandern, ein Kurs Skigymnastik im Studio oder ein paar Runden in der Eishalle drehen.

WARM-UP VON AUSSEN

Ein **WARMER WICKEL** aktiviert Leber, Gallenblase und Darm. Dazu bequem hinlegen, ein feucht-heißes Handtuch auf den Oberbauch packen, trockenes Handtuch und Kuscheldecke drüber – 30 Minuten ruhen oder richtig schlummern. Danach den Bauch kühl abreiben.

WARM-UP VON INNEN

3 Scheiben geschälten **INGWER** mit 300 ml Liter kochendem Wasser übergießen, mit etwas Honig süßen.

SCHÜSSLER-SALZE

(siehe Montag).

WASSER MARSCH

Viele Hallenbäder bieten spezielle Kurse von Aqua-Jogging bis Aqua-Qigong an. Oder Sie tauchen auf eigene Faust ab: Schwimmen Sie 30 bis 45 Minuten gegen den Wasserwiderstand an, waten und strampeln Sie ausgiebig. Das entschlackt und strafft Ihr Gewebe.

OPTIMISMUS-TRAINING

Entgiften kann man auch von schlechten Nachrichten und Miesmachern. Verzichten Sie heute Abend auf TV und Zeitung, wimmeln Sie Freundinnen mit Dauerproblemen am Telefon ab. Stattdessen dürfen Sie eine Glückliste schreiben mit allen Dingen, für die Sie gerade in Ihrem Leben dankbar sind. 

