



Superfoods und Nahrungsergänzungsmittel Empfehlungen für Deinen optimalen Entgiftungseffekt

Hier möchte ich Dir Booster für Deine Entgiftung und zur Stärkung Deiner Immunabwehr ans Herz legen. Vor allem die Einnahme von Vitamin D, Omega 3, B-Vitaminen, Zink & Selen solltest Du in Betracht ziehen. Bei Fragen melde Dich gerne jederzeit bei uns.

Superfoods

1. Gerstengrassaftpulver (für die Smoothies)

Gerstengrassaftpulver besitzt eine stärkende und anregende Wirkung auf unser Immunsystem. Es zeichnet sich durch einen hohen Anteil an Antioxidantien wie Vitamin A, Vitamin E und vor allem Vitamin C aus. Es ist reich an Nährstoffen, antioxidativen Enzymen und Chlorophyll. Es wird besonders wegen seiner entgiftenden Wirkung (Chlorophyll bindet Aflatoxin) und dem Einfluss auf die Blutfettwerte, sowie die Wirkung gegen Stress erforscht.

**Für Diabetiker ist es am Anfang wichtig, nach dem Verzehr des Naturprodukts den Blutzuckerwert zu kontrollieren.*

Mein Tipp: Bio Gerstengrassaftpulver von Biotona (200 g ca. 17 €)

Auf unserer Seite unter Empfehlungen zu finden.

2. Spirulina Pulver (für die Smoothies)

Die Spirulina Süßwasser-Alge ist eine der ältesten Lebensformen der Welt. Sie weist einen immens hohen Gehalt an Chlorophyll und Phycocyanin auf (Schutz vor Infektionen). Spirulina ist ein wahres Superfood, da es ungewöhnlich reich an Nähr- und Vitalstoffen ist. Ausserdem kann es die Darmflora optimieren und zu einem



ausgeglichene Säure-Basen-Haushalt beitragen. Vor allem aber bindet und bekämpft es Schadstoffe und Schwermetalle im Blut.

Mein Tipp: Bio Spirulina Pulver von Biotona (200 g ca. 10 €)

Auf unserer Seite unter Empfehlungen zu finden.

3. wilde Heidelbeeren (für die Smoothies)

Ihre blaue Farbe verdanken Heidelbeeren dem Farbstoff Myrtillin. Myrtillin gehört zu den Anthozyanen : das sind sekundäre Pflanzenstoffe, die entzündungshemmend und blutbildend wirken. Außerdem helfen sie dem Körper, freie Radikale zu neutralisieren.

Der Gehalt an Nährstoffen in wilden Heidelbeeren ist enorm, v.a. im Vergleich mit der Kulturheidelbeere. Obwohl die Beeren aus dem kultivierten Anbau auch gesund sind, stehen sie im Nährstoffgehalts-Vergleich zur Wild- bzw Waldheidelbeere schlechter dar.

Mein Tipp: gefrorene Wildheidelbeeren zu finden in der Tiefkühltheke von Edeka oder REWE (750 Gramm ca. 3 €)

4. Kokosnusswasser (für die Smoothies)

Kokosnusswasser wirkt isotonisch und reinigend auf den Körper. Es enthält Antioxidantien, die freie Radikale unschädlich machen und damit die Haut vor vorzeitiger Alterung schützen können. Es gibt sogar Hinweise darauf, dass Kokoswasser den Cholesterinspiegel im Blut senkt. Wer seine Smoothies etwas süßer mag oder nach dem Sport ein isotonische Getränk zu sich nehmen will, greift zu Kokoswasser.

Mein Tipp: Kokoswasser von der DM Eigenmarke schmeckt gut und ist günstig.



Nahrungsergänzungsmittel

1. Vitamin D3

Vitamin D hat eine Schlüsselfunktion für unsere Gesundheit. Es ist an Tausenden von Regulierungsvorgängen in den menschlichen Körperzellen beteiligt. Folglich erhöht ein Vitamin-D-Mangel das Krankheitsrisiko erheblich. Man schätzt dass fast 80 % aller Deutschen einen Vitamin D Mangel haben. Der Spiegel sollte unbedingt regelmäßig getestet werden.

80- 95% des Vitamin D-Bedarfs wird in der Haut gebildet – jedoch nur unter dem Einfluss der Sonne. Eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D ist in unseren Breitengraden praktisch nur im Sommer möglich, nur ohne Sonnenschutz und nur in der Mittagssonne. Daher sollten wir Vitamin D zuführen, um ausreichend versorgt zu sein. Gerade im Kampf gegen Viren und für eine optimale Entgiftung ist Vitamin D unerlässlich.

Mein Tipp: Vitamin D3 in Tropfenform von Natugena (Lipovitamine Forte). 5.000 Einheiten pro Tag (1 Tropfen) zu den Mahlzeiten einnehmen. 700 Tropfen (20 ml) 29,95 €

Auf unserer Seite unter Empfehlungen zu finden (inkl. Rabattcode).

2. Omega 3

Damit Deine Zellen überhaupt entgiften können, muss die Zellmembran flexibel sein. Eine starre, feste Zellmembran kann weder Giftstoffe ausreichend ausleiten, noch genügend Nährstoffe aufnehmen. Omega 3 Fettsäuren machen unsere Zellmembran durchlässiger und flexibler: die Basis einer erfolgreichen Entgiftung. Außerdem benötigen wir ein ausreichendes Omega 3 Level für unsere Herzgesundheit, unsere Sehkraft, unsere Stimmung und für unser Gehirn (vor allem als Demenzprophylaxe).



Ich empfehle allen meinen Kursteilnehmern und Kunden ab dem ersten Tag mit der Einnahme von Omega 3 zu starten, um die Zellen erfolgreich entgiften zu können. Omega 3 kann vor allem bei chronischen Schmerzen und Entzündungen helfen.

Mein Tipp: das vegane Omega3 Öl von Norsan. Täglich 1 TL zum Essen (=2.000 mg Omega 3). 100 ml 27,00 €.

Auf unserer Seite unter Empfehlungen zu finden (inkl. Rabattcode).

3. B-Vitamine

Viele Allgemeinmediziner und Heilpraktiker wissen schon seit Langem, dass Vitamin B12 an der Entgiftung unseres Körpers beteiligt ist. Auch in der Schulmedizin gewinnt der vielseitige Vitalstoff bei der Bekämpfung von Gift- und Schadstoffen zunehmend an Bedeutung.

Alle Personen, die täglich einer erhöhten Giftbelastung ausgesetzt sind (durch tierische Lebensmittel, Autoabgase, Handystrahlung, etc) haben einen größeren Bedarf an Cobalamin (Vit. B12 Wirkstoff). Wenn über die Nahrung zu geringe Mengen an Vitamin B12 zugeführt werden, kommt es schnell zu einer Unterversorgung.

Mein Tipp: Hochdosierter Vitamin B-Komplex von Natugena (Hydrovitamine). 2 Tabletten pro Tag einnehmen. 90 Kapseln 32,95 €

Auf unserer Seite unter Empfehlungen zu finden (inkl. Rabattcode)



4. Zink und Selen

Der Körper benötigt Zink vor allem für ein starkes Immunsystem und den Erhalt von Haut, Nägeln, Haaren und einer gesunden Sehkraft, da es den Stoffwechsel von Vitamin A maßgeblich beeinflusst. Selen bekämpft und bindet Schadstoffe, vor allem Schwermetalle und hilft bei einer Entgiftung.

Beide Mineralien gibt es in Kombination, was die Einnahme sehr einfach und unkompliziert macht.

Mein Tipp: Zink & v Selen als Kombiprodukt von Natugena. 1 Tablette täglich morgens, nüchtern 30 Min vor dem Frühstück einnehmen. 120 Tabletten 16,95 €

Auf unserer Seite unter Empfehlungen zu finden (inkl. Rabattcode).

5. OPC (Traubenkernextrakt)

OPC Traubenkernextrakt kann durch seine antioxidative Wirkung die Blutgefäße schützen. Diese werden täglich von freien Radikalen angegriffen und geschädigt. Dank der antioxidativen Wirkung kann OPC diese freien Radikale bekämpfen.

Weiterhin verringert es Gewebeschäden, stärkt die Blutgefäße, verbessert die Blutzirkulation, reduziert Entzündungen und entgiftet den Körper. Somit wirkt OPC auf vielen verschiedene Arten positiv auf den Körper.

Mein Tipp: OPC von Life Plus (Proanthensols). 2 Tabletten am Tag. 60 Tabletten 62,65 €

Auf unserer Seite unter Empfehlungen zu finden.



6. MSM (Methylsulfonylmethan)

Bei MSM handelt es sich um eine organische Schwefelverbindung. Schwefel ist ein lebenswichtiges Element. Unser Körper enthält 5x mehr Schwefel als Magnesium und 40x mehr Schwefel als Eisen.

Schwefelmangel ist weit verbreitet. Fehlt Schwefel, kann Glutathion, unser großartiger Kämpfer gegen freie Radikale, seine Arbeit nicht verrichten. Glutathion gilt als eines der stärksten Antioxidantien überhaupt. Kann der Körper infolge eines Schwefelmangels nicht ausreichend Glutathion herstellen, leiden wir unter verstärktem oxidativem Stress: das schwächt unser Immunsystem und unsere Leber, die folglich noch mehr arbeiten muss.

MSM verbessert die Darmfunktionen und sorgt für ein gesundes Darmmilieu, so dass sich Pilze wie Candida albicans oder auch Parasiten nicht so leicht ansiedeln können. Ausserdem wirkt es anti-entzündlich und kann auch bei Schmerzen Abhilfe schaffen.

Mein Tipp: MSM von Life Plus 2 x 4 Tabletten täglich zwischen den Mahlzeiten. 240 Tabletten 34,55 €

Auf unserer Seite unter Empfehlungen zu finden.