

Adaeze Wolf

STRAHLEND SCHÖN





Adaeze Wolf

STRAHLEND SCHÖN

Mit dem 21-Tage
Easy-Detox-Programm

Fotos von Maria Schiffer

südwest



INHALT

VORWORT 6

TIME TO SHINE

Strahlend schön mit dem 21-Tage Easy-Detox-Programm 10

DETOX YOUR BODY

Für mehr Energie und Leichtigkeit 18

DETOX YOUR MIND

Für mehr Klarheit und Frische 66

DETOX YOUR SOUL

Für mehr Balance und Wohlbefinden 88

DRÜCKE AUF RESET UND STARTE NEU

Das 21-Tage Easy-Detox-Programm 108

REZEPTE

Easy-Detox – 100% köstlich & plantbased 124

VORWORT

»Geht es uns gut, dann strahlen wir das aus –
im Innen sowie im Außen.«

Mehr Energie, Leichtigkeit, Lebensfreude und ein natürliches Strahlen – das wünschen wir uns alle. Doch wie funktioniert das? Wie schaffen wir es, täglich unsere volle Energie zu entfalten, in Balance zu bleiben und diese innere Zufriedenheit auch im Außen auszustrahlen?

Eigentlich ist das gar nicht so schwer, und in der Theorie wissen wir auch, wie es geht: Dass eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung wichtig sind, dass Auszeiten uns darin unterstützen, mehr im Hier und Jetzt zu leben und jeden Augenblick bewusst wahrzunehmen. Und doch leben wir nicht so, weil in der Hektik des Alltags schnell alles andere wichtiger wird: der Job, der auf uns wartet, dringliche Termine, die anstehen, die Rechnungen, die bezahlt und abgelegt werden müssen. Kurzum: Wir sind oftmals so sehr damit beschäftigt, im Rad des Lebens mitzuschwingen, dass die Dinge aus der Balance geraten. Wer am Ende auf der Strecke bleibt, sind wir. Bestimmt kennst du diese Phasen auch? Jedem Anspruch gerecht zu werden und gleichzeitig gut für sich selbst zu sorgen, fällt nicht leicht. Auch ich kenne diese Momente. Um besser auf mich aufzupassen, habe ich vor vielen Jahren beschlossen, die Stopp-Taste zu drücken. Ich wollte bewusst innehalten, meine Bedürfnisse wieder wahrnehmen, mich besser um meinen Körper kümmern, mich von Ballast lösen und ehrliche Selbstfürsorge betreiben. Die Benefits spürte ich schnell. Ich fühlte mich leichter, klarer, hatte wieder mehr Energie, fühlte mich nicht mehr fremdbestimmt und konnte den Dingen des Alltags wieder gelassener begegnen.

Sehnt du dich auch danach? Hierfür kann es hilfreich sein, einen klaren Schnitt zu machen. Das Schöne: Oftmals reichen bereits kleinere Anpassungen, die du in deinen Alltag integrierst. Im Laufe der Jahre habe ich hieraus mein Naturally Good® Easy-Detox-Programm entwickelt. Mein Wissen und meine eigenen positiven Erfahrungen teile ich seither in 1:1-Coachings und in meinen Onlinekursen.

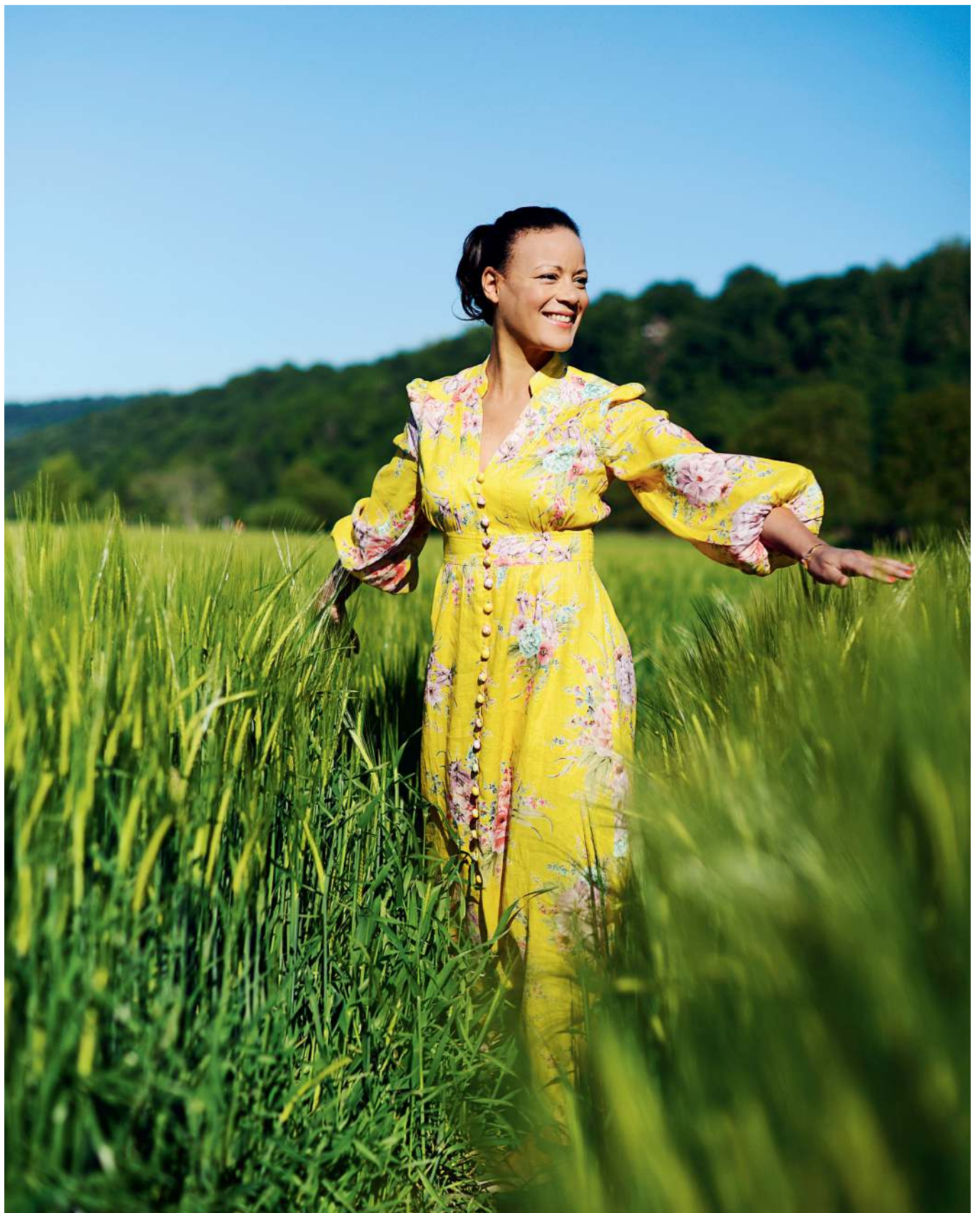
Detox hat nach meinem Verständnis nichts mit Nahrungsverzicht oder der nächsten »hippen« Saftkur zu tun. Vielmehr geht es darum, sich wieder darauf zu besinnen, wie wir eigentlich leben wollen. Vielleicht hast du in der letzten Zeit zu viel Ungesundes gegessen, zu wenig geschlafen, dir keine Pausen gegönnt und deine Bedürfnisse immer wieder hintangestellt? Genau hierfür ist mein persönliches Detox-Programm perfekt. Du wirst dich wieder selbst wahrnehmen, neue Lebensenergie tanken und Körper, Geist und Seele in

Einklang bringen. Neben der körperlichen gilt es deshalb auch immer, die geistige und seelische Ebene anzuschauen. Wo kann ich entrümpeln, und was darf ich loslassen, um Platz für Neues zu schaffen? Detox ist wie ein Reset, den wir manchmal brauchen, um zu erfahren, wie es sich anfühlt, wenn unsere Lebensenergie wieder fließen kann. Und hierfür braucht es nicht immer gleich das ganze Programm. Manchmal reichen bereits kleine liebevolle Erinnerungen an uns selbst, um wieder in unsere Mitte zu finden – ein kleiner Gedanke, den wir mitnehmen, eine Notiz an uns selbst, ein schlichter Spruch, den wir uns merken, um öfter Nein zu sagen, oder eine köstliche Soulfood-Mahlzeit, die der Seele guttut und neue Lebensgeister weckt. All das ist für mich Detox.

Mit diesem Buch möchte ich mein Wissen und meine eigenen positiven Erfahrungen an Menschen wie dich weitergeben. Manchmal geraten die Dinge aus der Balance, aber wenn wir wissen, an welchen Stellschrauben wir im Alltag drehen müssen, können wir besser auf uns aufpassen und finden immer wieder zurück. Dieses Buch und mein 21-Tage Easy-Detox-Programm unterstützen dich darin. Hast du Lust, auf den folgenden Seiten mehr zu erfahren?

It's time to shine: Hol dir dein natürliches Strahlen zurück. Ich wünsche dir viel Freude auf deiner Entdeckungsreise zu mehr Energie, Leichtigkeit, Zufriedenheit und Balance.

Adaeze



WAS DU VON DIESEM BUCH ERWARTEN KANNST

»Alles im Leben ist Energie –
wenn sie aufgebraucht ist,
ist alles nichts mehr.«

Alles geht ineinander über und ist voneinander abhängig. Unsere Ernährung schenkt uns unsere Lebensenergie. Sie beeinflusst aber gleichzeitig auch unsere mentale Gesundheit, und wenn sich unsere Seele schwer anfühlt, weil es uns emotional nicht gut geht, dann zeigt sich das nicht nur in körperlichen Symptomen, sondern auch in unserem Äußeren. Es ist wichtig zu wissen, welche Nährstoffe uns Lebensenergie schenken. Dazu gehört aber auch zu wissen, wie wir unsere Energie nur noch in die Richtung lenken, die uns guttut, und wie wir uns von Energieräubern trennen können. Kennst du deine Energiequellen und weißt du, wie du immer wieder auflädst? Oft verschwenden wir viel zu viel Zeit und unsere kostbare Energie für unbegründete Sorgen und Ängste. Das ist nicht nur unproduktiv, sondern macht auch unglücklich. Auf das, was gerade um dich herum passiert, hast du keinen Einfluss. Worauf du aber sehr wohl Einfluss hast, ist, wohin du deine Energie lenkst. Richte deine Gedanken auf das Positive im Leben.

Dieses Buch ist für diejenigen gedacht, die sich langfristig liebevoll und fürsorglich um sich und ihre Gesundheit kümmern möchten. Ich wünsche mir, dass »Strahlend schön« dein Alltagsbegleiter wird – von Easy Detox zu Daily Detox. Der präventive Blick auf unsere ganzheitliche Gesundheit liegt mir dabei besonders am Herzen. Nicht erst handeln, wenn es (fast) zu spät ist, sondern gesund sein und gesund leben als fortwährendes Projekt und beste Investition in dich selbst zu erfahren.

Ich wünsche mir, dass du mit Faszination und Begeisterung auf dein Wunderwerk Körper schaust und Lust hast, mehr über seine einzigartigen Selbstheilungskräften zu erfahren. Möchtest du wissen, an welchen Stellschrauben du täglich drehen kannst, um energiegeladen, fit, gesund und strahlend schön durchs Leben zu gehen? Der Schlüssel hierfür liegt in uns selbst. Wir haben es in der Hand, gut für uns zu sorgen. Über die Auswahl unserer Lebensmittel, über unseren Lebensstil und wie wir uns selbst begegnen, können wir täglich viel tun, um die auf uns einprasselnden »Gifte« zu minimieren. Indem wir bewusst hinschauen – Körper, Geist und die Seele miteinbeziehen – und dafür sorgen, dass es uns gut geht, entsteht Platz für Neues, Gutes, Schönes, Klares.

Mit diesem Buch teile ich nicht nur mein Ernährungswissen und über 70 köstliche Rezepte für mehr Leichtigkeit und Energie mit dir, sondern gebe dir auch Tipps, Übungen und praktische Lösungen an die Hand, wie du Körper, Geist und Seele in Einklang bringst.

TIME TO SHINE

Strahlend schön mit dem
21-Tage Easy-Detox-Programm



EASY DETOX: JUNGBRUNNEN FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

EASY DETOX ist ein sanftes Entlastungsprogramm für Körper, Geist und Seele. Es ist ein modernes Reset-Programm zum natürlichen und ganzheitlichen Entlasten. Es geht darum, Schad- und Giftstoffen aus den Zellen abzubauen und gleichzeitig deinem Körper eine kleine Verschnaufpause zu gönnen, um die natürliche Balance wiederherzustellen. Und keine Sorge: All das passiert ohne Nahrungsverzicht, sondern mit regelmäßigen Mahlzeiten. Hierfür warten köstliche Fitfood-Rezepte auf dich. Sie aktivieren deinen Stoffwechsel und helfen dabei, deine Organe wie Leber, Darm, Nieren und Haut schonend zu entlasten. All das führt zu mehr Leichtigkeit, Wohlfühl und neuer Energie.

Das bedeutet: Sich wieder richtig wohlfühlen, kräftiger, vitaler und agiler sein, an Ausstrahlung gewinnen, schönere Haut und eine straffere Körperhaltung bekommen, Entlastung schaffen, Ballast loswerden, sich leichter fühlen und insgesamt von innen heraus strahlen. Auch im Kopf wieder frei sein und seelische Ausgeglichenheit erlangen. Einfach mehr Lebensfreude und Leichtigkeit auf allen Ebenen versprühen. Easy-Detox ist keine Diät, sondern darauf ausgerichtet, sich von Ballast zu befreien, neue Energie freizusetzen, die Verdauung anzuregen und Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Wie das funktioniert?

Freue dich auf Entlastung dank leichter Fitfood-Rezepte. Du wirst deinen Körper mit köstlichen Power-Lebensmitteln versorgen, die dir das Plus an Lebensenergie schenken. All das wird deine Zellregeneration stimulieren und Körper, Geist und Seele mit essenziellen Nährstoffen versorgen. Gleichzeitig unterstützen dich meine einfachen Übungen und Tipps darin, in jeder Situation schneller wieder in deine Balance zu finden.

Für wen ist das Programm?

Ganz gleich, ob du dir mehr Energie wünschst und deine Ernährung umstellen, deinen ins Stocken geratenen Stoffwechsel ankurbeln, mehr Leichtigkeit empfinden oder das eine oder andere Kilo dauerhaft abnehmen möchtest – dieses Buch unterstützt dich darin, schneller wieder in deine Balance zu finden.

Mit Easy-Detox

1. gewinnst du neue Energie.
2. löst du dich von Ballast.
3. reinigst du Körper, Geist und Seele auf sanfte Weise.
4. fühlst du dich wieder wohl in deiner Haut.
5. verbesserst du deine Stimmung.
6. stärkst du dein Immunsystem.
7. verlangsamst du den Alterungsprozess.
8. holst du dir deinen natürlichen Glow zurück.
9. verbesserst du deine mentale Gesundheit.
10. kannst du fokussierter im Alltag sein.
11. regulierst du dein Gewicht.
12. beugst du stillen Entzündungen vor, die mit Alterung und chronischen Krankheiten in Verbindung gebracht werden.



WIE IST DAS BUCH AUFGEBAUT?

Das Buch gliedert sich in drei Hauptteile zu **Körper**, **Geist** und **Seele**, in denen du viele Rezepte, Tipps und Übungen findest. Im vierten Teil bist du dran und kommst in die Umsetzung. Mit meinem Easy-Detox 21-Tage-Programm kannst du das Gelernte anwenden und dir deine Energie und Leichtigkeit im Alltag schnell zurückholen.

Detox your Body

Teil 1 erklärt die Zusammenhänge deines Körpers in Bezug auf Detox auf leicht verständliche Weise. In diesem Kapitel werden dir die Grundprinzipien der Entgiftung nähergebracht. Lass dich von deinem Wunderwerk Körper begeistern und erfahre, wie die einzelnen Vorgänge ineinandergreifen. Resultierend daraus wirst du schnell verstehen, warum ein regelmäßiger Detox für deine Zellgesundheit unerlässlich ist und was du tun kannst, um den natürlichen Prozess der inneren Reinigung zu unterstützen. Wusstest du beispielsweise, dass längere Essenspausen wie eine Rundumerneuerung für deine Zellen sind?

Detox your Mind

In diesem Teil erfährst du, was deine mentale Gesundheit stärkt und wie du im Alltag deine psychische Gesundheit stärken bzw. dich von mentalem Stress lösen kannst. Kennst du die Auslöser, die Stress verursachen oder welche Nahrungsmittel deine Stimmung positiv beeinflussen können? Über die Darm-Hirn-Achse nehmen auch deine Darmbakterien großen Einfluss auf deine mentale Gesundheit. Kennst du Energieräuber in deiner Ernährung, die auf mentaler Ebene wirken? Mach dir bewusst, welche das sind und wie du dich von diesen lösen kannst.

Detox your Soul

Themen, die ungelöst sind, belasten die Seele. Noch bevor wir uns auf körperlicher Ebene von Ballast befreien, müsste manchmal eigentlich eine Entgiftung der Seele stattfinden. Alles, was sich auf unserem Herzen schwer anfühlt, belastet und beschwert uns im Alltag.

Bestimmt kennst du auch kraftraubende Gedanken? Sie entziehen dir Energie und belasten seelisch und körperlich. In diesem Kapitel erfährst du mehr über deine Energiequellen. Weißt du, welche Dinge deiner Seele guttun und wie du deine Energiequellen im Alltag nutzen kannst, um immer wieder aufzuladen?

Easy-Detox ist absolut alltagstauglich

Und keine Panik. Detox hat für mich nichts mit einer radikalen Umstellung deiner Ernährungs- oder Lebensgewohnheiten zu tun. Bei dem Easy-Detox-Programm geht es nicht ums Hungern, sondern darum, über eine energiereiche Nahrung und angepasste Lebensweise deine mentale und ganzheitliche Gesundheit zu stärken. Indem du dich auf allen Ebenen von Ballast löst, kannst du immer wieder in dein natürliches Gleichgewicht finden. Du wirst schnell erkennen, dass bereits kleine Veränderungen und Anpassungen im Alltag ausreichen, um dir mehr Lebensenergie und Gesundheit zu schenken. Wusstest du beispielsweise, dass du durch regelmäßiges Trinken bereits einen großen Beitrag für deine Gesundheit leistest? Wasser zählt zu den wichtigsten Lebensmitteln für den menschlichen Körper. Ohne Wasser kein Leben. Wenn du über den Tag verteilt genug Wasser trinkst, können deine Organe richtig funktionieren. Wasser versorgt die Zellen und Organe mit lebenswichtigen Nährstoffen und hilft, Giftstoffe aus unserem Organismus auszuschwemmen. Auch Essenspausen tun deinem Körper äußerst gut. Indem du nicht ständig snackst, gibst du deinem Körper zwischen den Mahlzeiten mehr Zeit für seine Verdauungsarbeit. Dadurch werden die Zellen im Körper aktiviert, welche für die gewünschte Entgiftung zuständig sind. Dieser Prozess, bei dem sich unser Körper selbst recycelt und kaputte Zellen entrümpelt, wird auch Autophagie genannt. Auf Seite 62 wirst du mehr darüber erfahren.

Meine einfachen Tipps kannst du sofort im Alltag umsetzen und spüren, wie leicht es ist, deinen Organismus in Balance zu halten. Einerseits wirst du im Rahmen des Easy-Detox-Programms viel über deinen Körper sowie seine Organe und Mechanismen erfahren – hierzu dienen dir vor allem die über 70 Easy-Detox-Rezepte sowie meine praktischen Tipps für den Alltag (siehe Seite 53 – andererseits wirst du selbst aktiv und lernst dich und deine Bedürfnisse besser kennen. Ich wünsche Dir viel Freude dabei.

Eat the Rainbow: Wie sehen die Rezepte aus?

Das Easy-Detox-Programm ist darauf ausgerichtet, neue Energie freizusetzen, die Verdauung anzuregen, den Körper von Giftstoffen zu befreien und das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Hierfür bedienen wir uns vor allem der Lebensmittel, die deine Entgiftungs- und Ausscheidungsprozesse sanft unterstützen. Alle Rezepte folgen der Naturally Good® Easy-Detox-Philosophie. Sie sind alle reich an Vitaminen, Mineral- sowie sekundären Pflanzenstoffen und enthalten reichlich Ballaststoffe für eine gesunde Darmfunktion. Die Rezepte sind leicht verdaulich und sorgen gleichzeitig für mehr Energie, Leichtigkeit und Wohlbefinden. Alle Rezepte in diesem Buch sind rein pflanzlich sowie gluten-, laktosefrei und frei von raffiniertem Zucker. Warum? Viele der industriell hergestellten Nahrungsmittel fördern Entzündungen, lösen oxidativen Stress aus und überlasten dein Entgiftungssystem, was Zellentartungen begünstigt und krankmachende Gene aktiviert. Echte nährstoffreiche, bioaktive Lebensmittel bewirken das Gegenteil: Sie hemmen Entzündungen, bringen Hormone ins Gleichgewicht, fördern die Entgiftung, erhöhen dein Energielevel und unterstützen ein gesundes Darmmilieu, das dein Immunsystem stärkt.

Erlebe, wie eine pflanzliche Ernährung für dich arbeitet und neue Lebensgeister weckt.

Alle Rezepte setzen auf die Kraft der Natur. Sie enthalten alles, was deine Lebensgeister weckt und gleichzeitig die innerkörperliche Reinigung unterstützt. Freue dich auf einen bunten Mix an rein pflanzlichen Gerichten, die eine Menge an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, Ballaststoffen und Enzymen enthalten, denn genau das ist es, was deine Darmbakterien brauchen und lieben, um sich positiv zu vermehren. Erfahre, wie einfach und köstlich es ist, den Pflanzenanteil in deiner Ernährung zu erhöhen. Ich verspreche dir, du wirst auf allen Ebenen profitieren und schnell spüren, dass diese Form der Ernährung für dich arbeitet und Körper, Geist und Seele guttut. Sie schenkt dir mehr Klarheit, Fokus und Energie.

Unsere Natur hat so wunderbare Lebensmittel zu bieten, die es verdienen, das Wort »Leben« in sich zu tragen. Diese »Mittel, um zu leben«, liefern dir die Energie, die du dir wünschst, um dein Leben mit Leichtigkeit, voller Power und ganzheitlicher Gesundheit zu bestreiten. Sobald sie den größten Anteil in deiner Ernährung ausmachen, wirst du nicht nur von den positiven Nebeneffekten profitieren, sondern dich regelrecht nach Gesundem sehnen und den Anteil an nicht dienlichen Lebensmitteln automatisch reduzieren. Ich verspreche dir, du wirst es lieben, mehr Energie zu haben, dich rundum wohlfühlen und fortan ein inneres und äußeres Leuchten mit dir zu tragen. Dich wohlzufühlen, den Körper und dein Gewicht in Balance zu halten und dein inneres Leuchten zu entfachen, ist wirklich ganz einfach. Freue dich darauf, auf den folgenden Seiten mehr zu erfahren.





DETOX YOUR BODY

Für mehr Energie und Leichtigkeit

WAS IST EIGENTLICH DETOX?

Detox ist ein Begriff, der aktueller denn je ist und doch immer wieder kontrovers diskutiert wird. Für die einen geht Detox mit komplettem Nahrungsverzicht einher, andere sehen darin eine reine Saft- oder Smoothie-Kur. Wieder andere verbinden Detox mit radikalen Diätkuren, um den Körper zu »entschlacken«. Also wofür steht Detox genau?

Tatsächlich ist der Begriff Detox nicht klar definiert. Leider. Vielleicht auch, weil Begriffsdefinitionen wie »Giftstoffe« und »Schlacken«, die mit Detox in Verbindung gebracht werden, bei Skeptikern immer wieder für Gesprächsstoff sorgen. Nach neuesten Studien und Erkenntnissen, wird heute jedoch nicht mehr daran gezweifelt, dass unser Organismus mit bestimmten Substanzen, die im Rahmen des Stoffwechsels entstehen, manchmal einfach nicht mehr selbstständig fertig wird. Ob wir diese Abfallprodukte des Stoffwechsels nun als Giftstoffe, Schlacken oder Ablagerungen bezeichnen, ist reine Definitionssache. Dass Ablagerungen, die infolge von gestörten Stoffwechselabläufen entstehen, nichts in unserem Organismus zu suchen haben und sich letztlich negativ auf unser Energielevel und unsere ganzheitliche Gesundheit auswirken, steht dagegen fest.

Sei gut zu deinem Körper.

Er arbeitet in jeder Millisekunde deines Lebens für dich!

Der Begriff **Detox** ist aus dem englischen von **Detoxification** abgeleitet, was übersetzt »**Entgiftung**« bedeutet. Vielleicht fragst du dich berechtigterweise, ob dein Körper nicht in der Lage ist, sich selbst zu reinigen. Doch, das ist er. Es stimmt, dass der Körper sich selbst entgiftet. Unser Organismus ist ein faszinierendes und ausgeklügeltes System, bei dem die innere Reinigung und Entgiftung rund um die Uhr stattfinden. Das ist ein natürlicher Vorgang, bei dem Leber, Nieren, Dickdarm, Haut, das Lymphsystem und die Lunge die Hauptakteure sind. Hierfür bedient der Körper sich unterschiedlicher Helferlein. In jeder Sekunde deines Lebens greifen hierfür zahlreiche Prozesse ineinander, um schädliche Substanzen zu neutralisieren und angefallenen körpereigenen Zellmüll zu entsorgen. Gleichzeitig entstehen durch Zellteilung neue Zellen. Das Zusammenspiel dieser regelhaften Abläufe unseres Körpers, ist ein einzigartiges Wunderwerk und unser Jungbrunnen zugleich. Solange alles reibungslos verläuft, sind wir in Balance und fühlen uns fit, energiegeladener und für die Anforderungen des Alltags gewappnet, was wir auch ausstrahlen.

Die Homöostase: It's all about the balance

Diese natürliche Balance, die unser Organismus in jeder Sekunde unseres Lebens aufrechtzuerhalten versucht, wird auch Homöostase genannt. Vielleicht hast du hiervon schon mal gehört? Damit du ein besseres Verständnis dafür hast, welche faszinierenden Aufgaben dein Körper in jeder Millisekunde deines Lebens für dich übernimmt, möchte ich dir dein körpereigenes Regulationssystem – die Homöostase – vorstellen. Ich finde es wahnsinnig spannend zu wissen, wie alle Prozesse, die unseren Körper am Laufen halten, ineinandergreifen und voneinander abhängig sind, um unsere Zellen mit der Energie zu versorgen, die wir zum Leben benötigen. Hieraus schöpfst du deine Lebensenergie für alles, was innerhalb und außerhalb deines Körpers passiert.

Das körpereigene Regulationssystem

Unseren Organismus im Gleichgewicht zu halten, ist das Prinzip des Lebens und das Geheimnis für Vitalität, Gesundheit und ganzheitliches Wohlbefinden. Nur wenn alle Prozesse im Körper reibungslos ablaufen und die Organe bestmöglich versorgt sind, bleiben unsere körpereigenen Selbstregulierungskräfte mobilisiert. Es ist ein natürlicher Prozess und ein Geschenk deines Körpers an dich, der einfach so in jeder Sekunde deines Lebens abläuft. Hieraus entsteht unsere Lebensenergie. Es ist die Energie, die du benötigst, um dein volles Potenzial zu entfalten, um deine Träume und Visionen zu verwirklichen und um dein Leben nach deinen Vorstellungen zu gestalten. Letztlich ist es die Energie, die dir hilft, dein Leben aktiv zu führen.

Ganz gleich, ob körperliche, seelische oder mentale Reize auf dich einwirken, dein körpereigenes Regulationssystem zieht im Hintergrund die Fäden und ist permanent bemüht, die Balance wiederherzustellen. Jetzt fragst du dich vielleicht, warum ein Detox-Programm dann überhaupt sinnvoll ist, wo sich unser Körper doch selbst regulieren kann? Hierauf möchte ich auf den folgenden Seiten ausführlicher eingehen, denn wenn du den natürlichen Kreislauf deines Organismus einmal verstanden hast, wirst du auch schnell verstehen, weshalb du immer von einem Detox profitieren wirst und warum du ihn dir regelmäßig gönnen solltest.

Aufgabe deines körpereigenen Regulationssystems

Aufgabe deines Regulationssystems ist es, sich ständig, in möglichst kurzer Zeit und mit geringstem Energieaufwand äußeren und inneren Veränderungen anzupassen. Oberstes Ziel ist es, die optimale Versorgung aller Organe zu gewährleisten. Alle Regulationsprozesse können jedoch nur dann reibungslos ablaufen, wenn für einen regelmäßigen Energieschub in Form von Nahrung gesorgt wird. Durch die Zerkleinerung und Aufspaltung in ihre Bestandteile, wird unsere Nahrung nutzbar gemacht. Dadurch werden alle Regelmechanismen wie die Atmung, die Verdauung, der Stoffwechsel, die Versorgung unserer Zellen und die Zellkommunikation – aber auch unsere Gedanken und Gefühle – im gegenseitigen Austausch gesteuert. Zellmüll und Abfallprodukte, die innerhalb des Stoffwechsels entstehen, werden neutralisiert und über unsere Ausscheidungsorgane wie die Niere, den Darm oder die Haut ausgeschieden.

Beim Lesen dieser Zeilen wird dir sicher schnell klar, dass alles ineinandergreift und voneinander abhängig ist. Unsere tägliche Aufgabe ist es, dafür zu sorgen, dass unsere Homöostase im Körper nicht gestört wird. Davon abhängig ist auch die Tatsache, wie gesund, gestärkt, energiegeladen, fit und aktiv wir uns fühlen.

Und wenn die Balance kippt?

Problematisch wird es dann, wenn die Balance kippt. Leider nehmen wir täglich zahlreiche Toxine aus der Nahrung und aus der Umwelt auf. Wehren können wir uns dagegen nur bedingt. Eine ungesunde Ernährungs- und Lebensweise – beispielsweise durch einseitige Ernährung Alkohol, Stress, zu wenig Bewegung, aber auch Belastungen durch Feinstaub und verschmutzte Luft sowie Pestiziden in unseren Lebensmitteln oder durch die Einnahme von Medikamenten – fordern unseren Organismus bis aufs Äußerste. Bis zu einem gewissen Grad kommt er damit auch klar. Um die Homöostase aufrechtzuerhalten, greift er dann auf seine vielen kleinen »Helferlein« – unser körpereigenes Reparatursystem – zurück. Werden die regelhaften Abläufe unseres Körpers allerdings permanent gestört, entsteht schnell eine Überlastung, wodurch die Kommunikation und der Austausch innerhalb der Zellen nicht mehr aufrechterhalten werden kann. In diesen Momenten schafft es unser Körper nicht mehr oder nur noch mühevoll, seine körpereigenen Regulationsprozesse ausreichend zu mobilisieren, um die Massen an Toxinen vollständig auszuleiten. Wird dieses sensible System dauerhaft gestört, dann hat das fatale Folgen für unsere Gesundheit. Sogenannte »Störungen« äußern sich häufig in Form von Energie- und Antriebslosigkeit, hormonellen Schwankungen, aber auch Schlaf- und Gewichtsproblemen. Auch auf mentaler und seelischer Ebene leiden wir unter einer körperlichen Dysbalance, was sich im Alltag daran zeigt, dass wir oftmals weniger leistungsfähig und schneller gereizt sind. Auch äußerlich werden die Auswirkungen einer gestörten Zellkommunikation schnell sichtbar. Unsere Haut ist oft irritiert, gereizt und weniger elastisch, wodurch Falten entstehen und wir schneller altern.