

## Detox Rezepte für den Herbst

### Tipps zur Entschlackung:

- Bevorzugen Sie im Herbst/Winter leichtes Essen in Form von Suppen, Gemüse und Getreide.
- Essen Sie keine Fertiggerichte, nur frisch zubereitete Mahlzeiten
- Reduzieren / vermeiden Sie Milchprodukte
- Reduzieren Sie Zucker und alle anderen Süßungsmittel (Ausnahme: Honig ist in kleinen Mengen erlaubt!)
- Reduzieren Sie den Genuss von Brot auf ein Minimum und steigen Sie während der Entschlackung um auf glutenfreie /-arme Getreide wie z. B. Hirse oder Reis.
- Reduzieren Sie den Genuss von Fleisch und Fisch
- Essen Sie nur, wenn Sie Hunger haben (Magenknurren!)
- Nehmen Sie mittags die Hauptmahlzeit ein, da ist unsere Verdauung am stärksten
- Abends früh und leicht essen, z. B. eine Suppe, möglichst vor 19 Uhr
- Gönnen Sie sich eine Schlafphase zwischen 7 und 8 Stunden. Wenn der Körper nicht mehr mit der Verdauung der Hauptmahlzeit beschäftigt ist, kann er viel tiefer regenerieren. Die Zellerneuerung läuft dann auf Hochtouren.
- Wichtig: kaufen Sie Obst und Gemüse aus der Region! Das was bei uns zu dieser Jahreszeit geerntet wird, ist perfekt um zu entschlacken.
- Jetzt sind alle Gewürze geeignet, die **wärmend, anregend und verdauungsfördernd** wirken, wie: Anis, Cayennepfeffer und Chili, Galgant, Ingwer, Kardamom, Koriander, Kreuzkümmel, Kümmel, Kurkuma, Muskat, Nelken, Safran, Zimt, Vanille.  
Besonders **Kardamom, Safran, Vanille und Zimt** tun unserer Seele gut: sie schenken uns ein Gefühl von Geborgenheit und Wärme.
- Als Kräuter zu empfehlen: Lorbeer, Oregano, Rosmarin, Salbei, Thymian.

## **Sanfter Detox-Tee**

Für 4 Tassen:

1 l Wasser

3-4 TL grüner Tee, z. B. Milky Oolong (Bio-Qualität)

1 TL Süßholzwurzel, getrocknet und geschnitten (Bio-Qualität)

1 Päckchen Vanillezucker

- Das Wasser zum Kochen bringen und dann 2 -3 Minuten abkühlen lassen.
- Grüner Tee und Süßholzwurzel in eine vorgewärmte Teekanne geben und mit dem Wasser aufgießen.
- Nach Belieben mit dem Vanillezucker süßen.

Wichtig ist hier die ECHTE VANILLE zu verwenden, nicht Vanillin!

Wer mag, kann auch eine ganze Vanilleschote aufschneiden, das Mark herauskratzen und dieses für die Weihnachtsplätzchen verwenden. Die Vanilleschote dann in 4 Stücke schneiden und diese mit dem Tee und der Süßholzwurzel in die Teekanne geben. Die restlichen Stücke trocknen lassen und für die nächsten Teezubereitungen oder anderweitig verwenden.