

LADIES DRIVE

DAS BUSINESSMAGAZIN FÜR LADIES MIT DRIVE

FRAUEN IN UNIFORMEN

MAJOR GENERAL KRISTIN LUND,
HAUPTMANN ESTHER NIFFENEGGER UND CAMILLE BELHAM

FEATURING: GINA DOMANIG

Basel Tattoo, Erin Ganju, Clivia Koch, Joy Müller, Estella Benz, Elisa Bortoluzzi Dubach,
Gudrun Sander, Monika und Djina Irmia, Katja Hahnloser, Anne Caroline Skretteberg

DAS BUSINESSMAGAZIN

FÜR LADIES MIT DRIVE

No. 30 . Sommer 2015 . 8. Jahrgang
Ausgabe Schweiz & Deutschland

Schweiz CHF 15.- Europa EUR 11.-



9 771662 575007 02



DETOX FÜR ANFÄNGER

MIT GREEN SMOOTHIES DEN KÖRPER ENTGIFTEN

Persönliche Empfehlungen von der Green-Smoothie-Queen Melanie Sutter*
Foto: Kevin Hey Photography (Portrait), Fotolia (Smoothie)

Jeden Frühling zur Fastenzeit mache ich zusammen mit meinem Mann eine einwöchige Detoxkur. Während dieser sieben Tage trinken wir nur grüne Smoothies. Doch was ist Detox überhaupt? Detox bedeutet so viel wie Entgiftung, Reinigung, Entlastung. Im Grunde genommen ist es eine Fastenkur. Fasten war schon immer eine populäre Form der Ernährung bzw. Nicht-Ernährung. Seit Tausenden von Jahren gehört das Fasten in vielen verschiedenen Religionen zur rituellen Reinigung von Körper, Geist und Seele. Früher war es auch üblich, bestimmte Krankheiten mit einer Fastenkur zu heilen. So sagte schon der berühmte Arzt des Altertums Hippokrates (460 – 370 v. Chr.): „Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mässig in allem, atme reine Luft, treibe täglich Hautpflege und Körperübungen und heile ein kleines Weh eher durch Fasten als durch Arznei.“

Heute ist Detox/Fasten wieder sehr modern geworden. Ich selber nenne es Entlastungstage. Es geht darum, den Körper zu reinigen und Stoffwechselrückstände und Giftstoffe auszuleiten. Natürlich hat das Fasten neben dem körperlichen Aspekt auch noch eine geistige Komponente. Fasten verbindet Körper, Geist und Seele und führt zu einem ganz neuen Erleben.

Grüne Smoothies eignen sich perfekt für eine solche Detox/Fastenkur. Wer täglich grüne Smoothies trinkt, unterstützt den Körper beim Entgiften und Ausleiten von Schlacken. Ballaststoffe putzen den Darm schön sauber und transportieren Schlacken von zu vielem und ungesundem Essen ab. Das Chlorophyll, gut verfügbar gemacht durch die Zubereitung im Hochleistungsmixer, bindet Giftstoffe und leitet diese aus – eine wirksame Hilfe für Leber, Niere und Darm. Viele Smoothie-Zutaten sind ja auch geradezu zum Detoxen gewachsen und unterstützen unsere Ausscheidungsorgane auf ganz besondere Weise. Besonders wirksam sind zum Beispiel das Grün vom Löwenzahn, durch seine Bitterstoffe unterstützt er unsere Leber und Bauchspeicheldrüse, oder die Brennmes-

sel, sie wirkt blutreinigend und hilft bei der Fettverbrennung. Von den Wildkräutern immer nur eine Handvoll mit in den Smoothie geben, da die Wirkung sehr stark sein kann. Aber auch Spinat oder Grünkohl enthalten sehr viel Chlorophyll und sind für einen Detox Smoothie geeignet. Und das Beste an den grünen Power-Drinks ist, dass man sehr viel weniger Lust auf Süßes verspürt.

Sieben Tage Smoothie-Frühjahrsputz können also jederzeit einen Neustart darstellen, auch wenn der Frühling schon vorbei ist. Man erhält auf jeden Fall Impulse für Veränderungen von Lebens- und Ernährungsgewohnheiten. Viele nutzen die „Feste-Nahrungsauszeit“ auch, um alte und schädliche Gewohnheiten aufzugeben. Das Ergebnis kann mehr Energie, Leistungssteigerung und ein Boost für das Immunsystem sein. Eine Detox-Woche ist immer wertvoll und man legt sie am besten ein, wenn der Mond abnehmend ist. Wichtig ist auch, dass man sich während der sieben Smoothie-Entlastungstage sanft, aber regelmässig bewegt. Morgens einen Sonnengruss (Yogaübung) oder ein halbstündiger Spaziergang an der frischen Luft sind ganz wichtig.



*Melanie Sutter ist begeisterte Sportlerin, Antigravity-Yoga-Instruktorin, Gründerin und Inhaberin von smuusy.ch und hat im März dieses Jahres ihre Ausbildung zur Fastenbegleiterin abgeschlossen. Ab kommenden Herbst bietet sie auch Smoothie Detox-Kurse an. Mehr Informationen: www.smuusy.ch