

ENTGIFTEN:

In **10 Tagen** das Gift aus Deinem Körper verbannen und 4x so viel Energie zum Leben haben



Inhaltsverzeichnis

Einleitung	5
Wer muss entgiften?	5
Was sind Gifte?.....	6
Wann ist es am besten zu entgiften?.....	7
Wie lange dauert das Entgiften?	7
Ausmisten: Der Prozess.....	9
DIE LEBER:.....	9
Die Lunge:	9
Die Nieren:.....	9
Die Eingeweide:	10
Die Haut:.....	10
Wer kann entgiften?.....	10
Okay: Fangen wir an!	11
Wählen Sie ihr Essen mit Bedacht aus!.....	13
Tag 1.....	15
½ Stunde vor dem Frühstück:.....	15
Frühstück:	15
Snack am morgen:	15
Mittagessen:.....	15
Snack am Nachmittag:.....	15
Hauptmahlzeit:.....	16
Abendessen:.....	16
Durch den Tag:	16
Tag 2.....	17
Mittagessen.....	17
Snack am Nachmittag:.....	17
Mahlzeit:	17
Abendessen:.....	17
Versuchen Sie während des Tages ein wenig Training zu machen!	17
Tag 3.....	19
Mittagessen:.....	19
Snack am Nachmittag:.....	19
Mahlzeit:	19
Abendessen:.....	20
Am dritten Tag sollten Sie ein wenig mehr Training versuchen	20
Tag 4.....	21
Snack am Morgen:.....	21
Mittagessen:.....	21
Snack am Nachmittag:.....	21
Mahlzeit:	22
Flüssigkeit und Ballaststoffe	22

Training!	22
Hautreinigung	22
Abendessen:	23
Tag 5	24
Frühstück:	24
Snack am Morgen:	24
Mittagessen:	24
Training	24
Flüssigkeiten:	25
Mahlzeit:	25
Abendessen:	26
Tag 6	27
Frühstück:	27
Snack am Morgen:	27
Mittagessen:	27
Snack am Nachmittag:	27
Training:	27
Mahlzeit:	28
Abendessen:	28
Tag 7	29
Snack am Morgen:	30
Mittagessen:	30
Snack am Nachmittag:	30
Training:	30
Mahlzeit:	30
Genuss:	31
Tag 8	32
Mittagessen:	32
Snack am Nachmittag:	32
Training:	32
Mahlzeit	33
Vergnügen:	33
Abendessen:	33
Tag 9	34
Snack am Nachmittag:	34
Training:	34
Mahlzeit:	35
Abendessen:	35
Tag 10	36
Snack am Nachmittag:	36
Mahlzeit:	36
Nahrungsergänzungsmittel	38

Wer braucht Nahrungsergänzungsmittel?.....	38
Milchfleckdistel	39
Vitamin E.....	39
Löwenzahn:.....	39
Matetee	39
Wie helfen Nahrungsergänzungsmittel?.....	40
Was man machen kann, wenn sich Dinge schlecht anfühlen.....	41
Yoga/Dehnübungen	41
Training	42
Tiefatmung.....	42
Aromatherapie	42
Denkformen	42
Ende der Entgiftung.....	44
Änderung fürs Leben	44

Einleitung

Entgiften oder der volle Name 'Detoxifikation' gibt es seit dem Menschen zivilisiert geworden sind und es ist ein sehr natürlicher Weg schädliche Schadstoffe zu beseitigen, die sich im Körper gebildet haben können. Manchmal haben Menschen Angst vor 'Entgiftung', da sie denken sie könnten nichts mehr Essen während des Prozesses und können nur Wasser mit dem gelegentlichen Schuss Zitronensaft trinken. Aber das ist nicht der Fall. Entgiften ist ein einfacher Weg seinen Körper zu reinigen, um den internen Organen zu helfen ein wenig Atempause zu bekommen, damit sie sich wieder aufladen und so operieren können, wie sie sollten. In diesem Buch werden Sie lernen, wie Sie sicher entgiften können, mit minimalem Unbehagen, so dass Ihr Körper sauber, rein und zu seinem möglichen optimalen Status des Wohls zurückgeht.

Wer muss entgiften?

Sofern Sie nicht auf einer einsamen Insel leben, auf der es keinen Verkehr, keine industriell verarbeiteten Lebensmittel gibt und Sie alle Ihre eigenen Früchte und Gemüse (organisch natürlich) und Sie Ihr eigenes Vieh, Tiere für Fleisch und Milch selber halten, dann müssen Sie entgiften. Jeden Tag werden Menschen Giften ausgesetzt. Diese bauen sich im Körper auf und bedeuten das Ihre Nieren und Leber anstelle von natürlichen Substanzen sich mit einiger 'fremder' Materie rumschlagen müssen, in anderen Worten: Die 'schrecklichen Gifte'. Diese können Menschen empfänglicher für Stress machen. Wenn Sie sich also konstant gestresst und Müde fühlen, könnte ein Entgiftungsprogramm definitiv helfen einen Ausgleich wiederherzustellen.

Aber es gibt auch andere Symptome, dass zu viele Gifte im Körper vorhanden sind diese beinhalten:

- ❖ Müdigkeit
- ❖ Übermäßig schneller Puls
- ❖ Angeschwollene Knöchel
- ❖ Verlangen nach süßen oder salzigem/fettigen Essen
- ❖ Schlechte Verdauung
- ❖ Schlaflosigkeit
- ❖ Zellulite
- ❖ Schwacher Geschlechtstrieb

- ❖ Probleme beim Konzentrieren
- ❖ Trockener Mund
- ❖ Blasenprobleme

Es gibt so viele andere Symptome, aber diese sind meistens die häufigsten und diejenigen, welche am einfachsten behoben werden können, durch ein einfaches Entgiftungsprogramm, dass helfen wird alle Gifte aus dem Körper zu spülen und sie frisch und hell mit einem erneuerten Elan und Begeisterung fürs Leben lässt.

Was sind Gifte?

Was sind also diese Gifte? Also Gifte können grundsätzlich in drei verschiedene Sektionen gruppiert werden. Es gibt exogene Gifte, endogene Gifte und schließlich autogene Gifte. Exogene Gifte werden von außerhalb erschaffen oder durch Dinge, die wir essen. Sie können Rückstand von Herbiziden sein, die auf Gemüse oder Früchte gesprüht werden, aber sie können auch Anregungsmittel, Alkohol, Koffein, zu viel Zucker oder Fett im Körper sein und der Aufbau, der entsteht durch Einatmen dieser Abgase die in der Luft entstehen, wenn man einer Stadt oder einem großen Dorf wohnt. Endogene Gifte sind komplexer. Diese werden oftmals im Darm geformt und sie sind Altlast, die nach einem Virus oder einer bakteriellen Infektion geschaffen werden. Sie bekommen also eine Infektion, Sie werden ‚gesünder‘ und Sie denken, das Leben geht so weiter wie bisher. Tief im Herzen Ihres Darms sind viele kleine Gifte von der Infektion über und sie verstopfen einfach die Arbeit, die Ihr Darm machen möchte! Das Einzige was Sie machen können, ist Ihrem Darm zu helfen sie zu beseitigen. Die letzte Gruppe der Gifte sind schließlich die autogenen Gifte. Diese werden von Ihnen selber gemacht. Jeder hat diese. Sie sind einfach ein Weg des Körpers Abfall rauszuschmeißen, als Resultat des natürlichen metabolischen Prozess. Sie sind also komplett natürlich, aber Sie können immer noch als Barriere gegen Ihren Körper agieren, der dann nicht so gut arbeitet wie er könnte.

Wann ist es am besten zu entgiften?

Sie könnten verschiedene Dinge über die beste Zeit zum entgiften lesen, aber in Wirklichkeit gibt es nur eine beste Zeit um durch das Entgiftungsprogramm zu gehen und die ist JETZT! Manche Menschen entgiften gerne im Frühling, da sie denken das es die Zeit für neue Anfänge ist, Zeit das Haus zu säubern, den Garten und fit für den Sommer zu werden. Aber es ist tatsächlich okay zu jeder Zeit zu entgiften. Denn wenn Sie über das Entgiften im Herbst nachdenken, dann warten Sie bis zum Frühling und dann könnten Sie es wieder vergessen, also planen Sie Ihre Entgiftung so früh wie möglich, um sicherzustellen, dass sie auch passiert. Es gibt nur eine Zeit, wenn Entgiftung keine gute Entscheidung wäre und die wäre, wenn Sie einer harten Zeit in Ihrem Leben gegenüberstehen, angesichts Ihrer Gesundheit oder der Gesundheit eines geliebten Menschen, oder wenn die Arbeit besonders stressig ist und ähnliches. Es hat keinen Sinn sich auf das Verlieren einzustellen, also versuchen Sie auf ein paar Tage hinzubauen, an denen Sie einfach nur abschalten, sich ausruhen und eine schöne, einfache Zeit zu Beginn Ihrer Entgiftung haben können. Auf diesem Weg haben Sie mehr Chancen erfolgreich zu sein und dies macht den ganzen Prozess ein bisschen mehr angenehm und Spaßig!

Sie müssen sich auch bewusst sein, dass Sie im Moment einen giftigen Lebensstil leben, wodurch Sie viele industriell verarbeitete Lebensmittel essen oder süße, fettige Getränke, viel Alkohol oder Kaffee oder einfach nur Koffein basierte Getränke, so wie Cola trinken, dann müssen Sie Ihren Körper auf das Entgiften vorbereiten. Das heißt, Sie müssen weniger Koffein, Alkohol oder andere giftige Nahrungen zu sich nehmen, so dass Sie keine Entzugserscheinungen nach dem Beginn des Programms haben. Wenn Sie also sehr toxisch sind, machen Sie eine Woche vor dem Anfang des Programms langsamer.

Wie lange dauert das Entgiften?

Unser Entgiftungsplan ist ein 10 tägiger, der dabei hilft Ihrem Körper genug Zeit zum richtigen Reinigen zu geben, ohne zu streng zu sein. Sie werden von mehr als nur Wasser und einem Schuss Zitronensaft leben, also keine Sorge, sie werden großartig sein! Manche Entgiftungspläne sind kürzer als 10 Tage, aber sie können oftmals sehr schwierig zum umsetzen sein und man fängt mit seinen besten Absichten an, aber der Prozess ist zu anstrengend, was passiert also? Also Sie starten den ersten Tag großartig, der zweite Tag ist schon ein kleiner Kampf, aber am dritten Tag, oh Junge, dann haben Sie genug, also geben Sie auf und gehen zum nächstgelegenen Burger-Restaurant oder Pizzeria und Sie beschießen

Ihren Körper mit Giften, die Sie eigentlich loswerden wollten! Das nützt nichts, also führen wir Sie durch einen schönen, einfachen Entgiftungsplan. Sie haben die Chance sich zu verwöhnen, ein paar schöne Momente alleine zu verbringen und nur sich selbst zu behüten.

Ausmisten: Der Prozess

Okay, jetzt sollten Sie herausgefunden haben, wann der beste Zeitpunkt zum entgiften ist und Sie können gar nicht warten anzufangen. Aber bevor wir in dieses Programm gehen, müssen wir uns den Prozess bezogen auf die Organe anschauen und was mit ihnen passiert, wenn man entgiftet. Nur um Ihnen ein wenig Motivation zu geben!

DIE LEBER:

Die Leber wird alle Gifte in Ihrem Körper effektiv wegfegen. Das heißt, wenn Sie entgiften, hat die Leber eine Chance alle Gifte loszuwerden. Wie macht sie das? Die Leber bekommt eine kleine Pause durch Ihr Programm, wodurch sie die Zeit, Kapazität und Energie hat um Gifte zu verändern, um diese zu vereinfachen und durch den Urin auszuscheiden. Außerdem fließen Gifte in die Galle ein, welche sie produziert, wodurch es einfach für den Körper ist, die Gifte mit dem Stuhlgang zu beseitigen.

Die Lunge:

Die Lungen bekommen ebenfalls mehr Platz zum Atmen (Verzeihen Sie bitte den Wortwitz), da Sie als Resultat nicht so viele Gifte rein und rauskommen haben und einfach die Gifte ausatmen können, die in Ihnen sind. Diese Gifte atmen wir dadurch ein, dass wir in verschmutzten Städten leben.

Die Nieren:

Die Nieren sind die unbesungenen Helden des Körpers! Diese kleinen Kerle sind immer beschäftigt, da sie den Müll im Blutsystem (bis zu 12 Biere pro Stunde) filtern, das dreckige Zeug, die Gifte, rausholen und dann die Flüssigkeit zurück zum Körper schicken, damit das Blut gesäubert wird. Sie machen weiter, zu jeder Zeit, für gewöhnlich ohne sich zu beschweren, aber man kann ihnen eine Pause geben, damit sie nicht so viel Müll rausfiltern müssen, was heißt, dass sie noch effizienter arbeiten können.

Die Eingeweide:

Die Eingeweide müssen mit all den diätischen Giften 'umgehen' die wir essen oder trinken. Sie bekommen also den vollen Treffer an Salz, Zucker, Koffein und Alkohol. Sie müssen außerdem (oft) mit einem Fehlen von Ballaststoffen in der Diät arbeiten. Das heißt, dass sie Gifte nicht auf die Ballaststoffe 'haken' können und sich von ihnen befreien. Ein Entgiftungsprogramm kann Ihre Ballaststoff Aufnahme erhöhen und Ihren Eingeweiden die Chance geben einige Gifte, die in Ihren Gedärmen rumlungern, zu reinigen.

Die Haut:

Die Haut wird im Entgiftungsprozess oftmals übersehen, doch als größtes Organ im Körper kann die Haut genutzt werden, um Gifte zu eliminieren durch ansteigende Schweißproduktion. Anfangs kann die Haut ein bisschen erschöpft oder sogar pickelig aussehen, wenn all die Gifte anfangen rauszufließen. Aber nach einer Woche Entgiftung wird Ihre Haut erfrischt, erneuert und um einiges entspannter als die letzten Jahre aussehen: Also bleiben Sie dran!

Wer kann entgiften?

Jeder kann zu einem größeren oder kleineren Grad entgiften, aber wenn Sie schwanger sind, säugen, eine ernsthafte medizinische Kondition haben oder Diabetiker sind, sollten Sie vorher mit Ihrem Arzt abklären, ob Sie das dargelegte Programm unternehmen sollten. Menschen mit Nierenproblemen, Leberproblemen, Gallensteinen oder einem anderen Gesundheitszustand sollte dieses Programm nur beginnen, wenn Sie es das Programm vorher im Detail mit einem Arzt besprochen haben. Dieses Programm wurde nicht erschaffen, um von irgendwem mit ernsthaften oder chronischen Gesundheitszuständen verfolgt zu werden, noch ist es angemessen für Frauen die Schwanger sind oder säugen, stellen Sie also sicher, dass Sie gesund genug sind dieses Programm durchzumachen. Wenn Sie sich unsicher sind, ob es für Sie angemessen ist oder nicht, diskutieren Sie es im Detail mit Ihrem Arzt.

Okay: Fangen wir an!

Jetzt haben wir alle Vorbereitungen getroffen. Wenn Sie ein Koffeinjunkie sind oder zu viele salzige Essen oder zu viele Weingläser am Abend mögen, sollten Sie sich eine Woche auf den Entgiftungsprozess vorbereiten. Aber wenn Sie einen relativ gesunden Lebensstil leben, können Sie direkt reinspringen. Wenn Sie durch jeden Tag gehen, kann es hilfreich sein, die Sektionen über Nahrungsergänzungsmitteln zu konsultieren, so wie alternative Therapien, die den Prozess der Entgiftung vereinfachen. Wenn Sie also ein Tag haben, an dem es nicht so gut läuft, dann blättern Sie durch die Sektion von Nahrungsergänzungsmitteln und dann alternative Therapien, um sich mit all den Waffen zu bewaffnen, die Sie benötigen diese Gifte aus Ihrem Körper zu schlagen: Für immer!

Es gibt einige Dinge mit denen Sie 10 Tage lang nicht leben können. Sie unterstützen den Entgiftungsprozess nicht und könnten sogar dagegen arbeiten. Also kann man Sie nicht einnehmen: Auch nicht in kleinen Mengen. Diese sind:

- ❖ Kaffee, Tee, Alkohol und alle Getränke außer Wasser, Fruchtesaft und Kräutertees
- ❖ Salz
- ❖ Industriell verarbeitetes Essen
- ❖ Zucker, selbst Zucker im Essen. Süßmittel sind auch nicht erlaubt.
- ❖ Süßigkeiten, Kuchen, Kekse

Die folgenden Nahrungsmittel können in den ersten Tagen ebenfalls nicht gegessen werden:

- ❖ Fisch
- ❖ Fleisch
- ❖ Weißen Reis

Aber die guten Nachrichten sind, dass Sie einiges essen können. Aber es ist oftmals am besten durch die Küchenschränke zu gehen und zu gucken, was Sie alles haben und die schlechten Sachen wegzusperren. Es ist sehr leicht einen schwachen Moment zu haben und wenn Sie nach etwas im Küchenschrank schauen und mit einem Mal ein Schokoladenkeks sehen und dann denken, dass dieser Keks nicht weh tut, denn Sie waren in den letzten Tagen so gut. Und bevor Sie es merken, haben Sie den Keks gegessen und eine kleine Stimme in Ihrem Kopf sagt Ihnen, dass Sie auch einfach aufgeben können, da Sie den Entgiftungsprozess eh abgebrochen haben und jetzt auch einfach aufgeben können und einen großen Teller an Fritten und einem Burger essen können. Also lassen Sie diese kleine Stimme nicht gewinnen. Gehen Sie durch Ihre Küchenschränke und sperren Sie alles, was verboten ist aus dem

Sichtfeld. Wenn andere Menschen in Ihrem Haushalt nicht am Entgiftungsprozess teilnehmen, stellen Sie sicher, dass Sie immer noch Zugang zum „normalen“ Essen haben, aber bitten Sie diese, es vorsichtig wegzustellen. Denken Sie daran, dass Sie es für sich tun und für diejenigen, die um Sie rum sind und die Sie lieben und Ihnen Liebe und Unterstützung geben. Idealerweise sollten alle im Haus zur selben Zeit entgiften, aber im echten Leben wissen wir, dass das nicht immer möglich ist, insbesondere, wenn Sie Kinder haben oder Ihr Partner hat eine harte Zeit auf der Arbeit. Seien Sie also realistisch und wenn Sie es alleine machen müssen, ergreifen Sie die Möglichkeit etwas wirklich Gutes für sich selber zu tun. Sehen Sie es als etwas an, um sich selber zu schätzen: Nicht „ohne etwas“. Wenn Sie eine Märtyrer Position einnehmen, ist es sehr wahrscheinlich, dass Sie der Versuchung nicht widerstehen können. In anderen Worten: Denken, agieren und seien Sie positiv während des Prozess! In den Rezepten für die Mahlzeiten, die Sie während Ihrem Entgiftungsprozess essen, werden Sie sehen, dass die Zutaten flexibel sind. Dies ist keine Kalorie-Zähler Diät und Sie werden merken, da Sie nicht viele Kohlenhydrate in den ersten Tagen haben, dass Sie Hunger haben. Wenn das also heißt, dass Sie einen riesigen Teller voller Blumenkohl oder Brokkoli kochen wollen, dann machen Sie das auch. Fühlen Sie sich nicht so, dass Sie sich selber aushungern müssen: Wenn Sie das tun, ist es schwerer dem Programm zu folgen.

Sie werden auch merken, dass die Rezepte flexibel sind und es oft spezifiziert wird, dass Sie etwas nach Geschmack kochen sollen. Das ist einfach so, damit Sie mehr in Kontrolle sein können. Wenn Sie also Ihren Lachs gekocht mögen, bis er sehr weich ist, dann kochen Sie ihn auch so. Aber wenn Sie ihn gekocht mögen, so dass er nur leicht angekocht ist, dann können Sie ihn ebenfalls so genießen. Manche Entgiftungsprogramme sind sehr streng und sagen, dass Sie Lachs für 15 Minuten dampfen müssen und Ihr Gemüse für nicht mehr als 5 Minuten und so weiter. Aber die Schwierigkeit dabei ist, dass Sie sich darauf konzentrieren absolut unflexibel zu sein und der ganze Prozess kann sich zu eingeschränkt anfühlen. Ja, Ihr Körper kann dadurch eventuell mehr Omega-Säure von Lachs bekommen, wenn er nur leicht gekocht wird und ja, die Mineralien die er beinhaltet sind leichter zugänglich, wenn er nicht verkocht wird. Aber können Sie eine sehr strikte und einschränkende Diät für 10 Tage durchhalten? Oder denken Sie, es ist wahrscheinlich, dass Sie es zwei Tage beibehalten, dann sauer werden, weil Ihr Gemüse für 6 Minuten dampfte (Aber hey, es hat super geschmeckt) und dann wahrscheinlich das komplette Projekt aufgeben und es wie ein Misserfolg ansehen? Wohingegen, wenn Sie eine Diät machen, die Ihnen mehr Flexibilität erlaubt, bleiben Sie dann nicht auch dabei?

Sie könnten auch herausfinden, dass Sie einfach nicht die gelisteten Gegenstände mögen. Beispielsweise mögen manche Menschen nicht Sonnenblumenkernen welche eine sehr gute Quelle für Vitamine und Mineralien sind und angeblich einen beruhigenden Effekt auf den Körper haben, dadurch als ein Weg zum Sicherstellen fungieren, damit Sie bei dem Prozess bleiben. Der beste Rat ist es, Sie einfach zu essen, aber wenn es unmöglich wird, dann versuchen Sie etwas anderes wie Sesamkörner oder Pinienkerne oder Nüsse.

Wählen Sie ihr Essen mit Bedacht aus!

Sie sind dabei in ein Entgiftungsprogramm zu steigen, um die Gifte in Ihrem Körper loszuwerden, so gut wie möglich. Immer, aber auch immer sollten Sie organische Erzeugnisse aussuchen, die sorgsam ohne Pestizide oder andere ekelhafte Chemikalien gewachsen und genährt worden sind. Ansonsten packen Sie noch mehr Gifte in Ihren Körper. Anfangs könnten Sie dies, durch die involvierten Kosten, unangenehm finden, aber Sie werden weniger teure Gegenstände wie Fleisch und Fisch kaufen und somit sehen, dass die Einkaufsliste nicht viel höher als sonst ist. Dies ist zu wichtig, um es zu vergeigen, nur für ein paar Früchte oder Gemüse, dass ein paar Dollar mehr als das Standard Erzeugnis kostet. Am Ende sind Sie doch das bisschen Extra wert, oder? Bevor Sie mit dem Entgiften anfangen, stellen Sie sicher dass Sie viel Gemüse haben und das während Ihrer Entgiftung einfachen Zugang zu frischem und organischen Gemüse haben. Schieben Sie es nicht bis auf den ersten Tag und finden dann raus, dass Sie den meisten Tag damit verbringen, Gemüse und Früchte zu finden, die rein genug sind, damit Sie sie während Ihrer Entgiftung essen können. Kaufen Sie ein wenig organischen Honig sowie zusätzliches natives Olivenöl ein (Umso reiner, desto besser).

Wenn Sie kein Fleisch oder Fisch essen sind mache Rezepte nicht angemessen für Sie. Aber es ist mögliche Bohnen, Gerste, Linsen, Kichererbsen oder anderen Quellen von Ihrem gewöhnlichen Protein zu ersetzen, immer wenn Fleisch oder Huhn angegeben wird. Es gibt einige wenige Fischgerichte und ein oder zwei mit Huhn, so dass der hauptsächliche Großteil des Programm ziemlich Fleischfrei ist. Also haben Sie keine Furcht, es kann von Vegetariern und Fleischliebhabern unternommen werden. Veganer könnten finden, dass es nicht angemessen ist, da Honig, Senf und andere nicht-vegane Zutaten genutzt werden.

Tag 1

Wenn Sie heute aufstehen, beglückwünschen Sie sich selber dafür, dass Sie etwas sehr gutes machen: Für Sie! Denken Sie positiv. Dies werden sehr spannende 10 Tage. Sie werden eine sehr gute Zeit haben. Sie werden Ihren Körper wertschätzen. Wow, das wird echt für Sie sein, fangen wir also an....

Wenn Sie wollen können Sie heute fasten und nur Wasser, Kräutertees und ein wenig Fruchtsaft trinken. Jedoch ist das eine persönliche Angelegenheit. Viele Menschen lieben es, da es Sie in den Entgiftungsprozess sofort eintauchen lässt und eine Art Symbolik damit einhergeht, so dass sich Menschen auf einem tiefen, fast schon geistigen Level gereinigt fühlen können. Aber für andere, insbesondere wenn Sie für einige Zeit nicht wirklich gesund gegessen haben, ist das ein Schritt zu weit.

½ Stunde vor dem Frühstück:

Eine Tasse heißes Wasser (ein wenig abgekühlt) mit einem Spritzer Zitrone oder Limettensaft drin.

Frühstück:

Fruchtsaft, am besten Frisch gepresst mit Frucht. Feigen oder Bananen sind eine gute Wahl. Keine Melone (Sie können schwierig zum Verdauen sein, außer sie werden alleine gegessen).

Snack am morgen:

Frucht: Alles außer Melonen.

Mittagessen:

Gekochter Vollkornreis und Salat mit Apfel- oder Karottensaft.

Snack am Nachmittag:

Gehackte oder geriebene Karotten, Tomaten, Brunnenseekresse.

Hauptmahlzeit:

Salat aus Kopfsalat, Sellerie, Brunnenkresse, roher Brokkoli und Tomaten.

Abendessen:

Früchte (wieder, keine Melonen). Bananen können helfen, dass Sie sich voll fühlen und einfacher schlafen.

Durch den Tag:

Ausreichend Kräutertees und Fruchtsäfte, zusammen mit Wasser. Versuchen Sie mindestens 4 0.5L Gläser Flüssigkeit zu sich nehmen und auf 5 0.5L anzuheben, wenn Sie es können: Aber übertreiben Sie es nicht mit der Einnahme von Flüssigkeit. Nehmen Sie die Dinge heute leicht, machen Sie nicht zu viel Training oder gehen in eine Sauna, ruhen Sie sich aus, lesen ein wenig, versuchen Sie ein schön ausruhendes Bad oder Dusche zu nehmen und verwöhnen Sie sich ein bisschen. Es kann hilfreich sein ein Tagebuch zu führen, wie Sie sich fühlen und auf welche Wege Ihr Körper reagiert. Dies kann hilfreich sein um Lektionen von Ihrer Entgiftung zu lernen, so dass Sie sich auf einen allgemeinen gesünderen Lebensstil einstellen können, nach dem Ihr Programm vorbei ist.

Tag 2

Folgen Sie den Tag 1 Instruktionen für das Vorfrühstück, Frühstück und den Snack am Morgen.

Mittagessen

Hausgemachte Suppe. Kochen Sie Gemüse nur im Wasser (ohne Öl) zusammen mit Knoblauch (ungefähr 3 Zehen) und nutzen kein Salz. Kochen bis das Gemüse zart ist, dann Fügen sie einen Spritzer Zitronensaft hinzu und ein wenig Pfeffer zum für den Geschmack. Da Sie es wahrscheinlich nicht wirklich füllend finden, packen Sie viel Gemüse rein. Wenn Sie arbeiten, nehmen Sie die Suppe mit sich, entweder in einer Thermosflasche oder kochen Sie es vor und erhitzen es dann auf der Arbeit.

Snack am Nachmittag:

So viele Früchte wie Sie essen können. Wenn Früchte langweilig werden, essen Sie stattdessen Gemüse, wenn möglich roh.

Mahlzeit:

Eine Schüssel Vollkornreis, zusammen mit leicht gekochtem Gemüse. Fügen Sie kein Salz zu dem Reis oder dem Gemüse hinzu.

Abendessen:

Bananen und rohe Sonnenblumenkerne.

Versuchen Sie während des Tages ein wenig Training zu machen!

Gehen Sie spazieren, atmen Sie gute, frische Luft ein, oder wenn das Wetter schlecht ist, machen Sie zu Hause Dehnübungen. Wenn Sie arbeiten, versuchen Sie aus der Arbeitsumgebung zur Mittagszeit rauszukommen, nur um zu versuchen, maximale Konzentration für den Nachmittag zu fördern.

Denken Sie daran genug Flüssigkeiten zu trinken und viel Wasser, Kräutertees und Fruchtsäfte zu trinken. Denken Sie jedoch daran, dass Fruchtsäfte ein wenig sauer auf dem Magen wirken können, also sind Wasser und Kräutertees am besten.

Tag 3

Folgen Sie den Tag 1 Instruktionen für das Vorfrühstück, Frühstück und den Snack am Morgen.

Mittagessen:

Linsensuppe. Nehmen Sie 3 Unzen Linsen, waschen Sie sie und kochen Sie sie, bis sie zart sind. Dann fügen Sie mehr Wasser und fein gehacktes Gemüse dazu. Kochen Sie es wieder auf und kochen es bis das Gemüse zart ist. Fügen Sie einen Schuss Zitronensaft und ein weniger Pfeffer hinzu und genießen es! Auch hier, wenn Sie bei der Arbeit, nehmen Sie es mit und erhitzen Sie es oder nehmen es in einer Thermosflasche mit.

Snack am Nachmittag:

Sonnenblumenkernen und Früchte oder Gemüse.

Mahlzeit:

Geröstete süße Paprikas

Nehmen Sie 2 süße Paprikas, pro Person, halbieren Sie sie längs. Dann füllen Sie jede Hälfte mit einigen Tomaten (fein gehackt) ein wenig Basilikum und Koriander (ebenfalls fein gehackt) und rösten Sie sie im unteren Ofen (knapp 350°C für ca. 50 Minuten. Wenn Sie möchten, können Sie leicht jede Seite der Paprika mit ein wenig frischem Olivenöl einreiben, aber wenn Sie sie ohne essen können, dann denken Sie daran, dass es besser für Sie ist. Bevor Sie die Paprika essen, fügen Sie einen Schuss Zitronensaft und ein wenig Pfeffer hinzu. Servieren Sie es mit ein wenig Vollkornreis.

Abendessen:

Sonnenblumenkernen und ein paar Nüsse.

Am dritten Tag sollten Sie ein wenig mehr Training versuchen

Versuchen Sie etwas, das Sie ins Schwitzen bringt, so dass Sie noch mehr von diesen ekelhaften kleinen Giften eliminieren können. Wenn Sie in Form sind, gehen Sie laufen oder fahren eine lange Fahrradrunde. Wenn Sie nicht in Form sind, versuchen Sie auf der Stelle zu laufen oder zu springen, bis Sie anfangen zu schwitzen. Wenn Sie irgendeine Art von Fitness DVD haben, schalten Sie sie ein und werden aktiv. Jede Art von Training ist besser als gar keins, so dass auch dynamische Arbeit zu Hause besser ist als nur herumzusitzen.

Ihr Körper könnte sich jetzt ein wenig ‚komisch‘ anfühlen und Sie könnten viel über Essen oder Kuchen, Brot oder nur einem Glass Wein nachdenken usw. Das ist ganz normal, aber es kann hilfreich sein, ein paar Nahrungsergänzungsmittel zu nehmen, die im nächsten Kapitel erwähnt werden, nur um Ihrem Körper zu helfen sich selber zu heilen und durch den Prozess ohne sich zu niedergeschlagen zu fühlen.

Tag 4

Okay, bis hier wurde meiste des intensiven Reinigungsprozess gemacht, ab jetzt wird es viel einfacher. Ihre Diät wird mit einem Mal variiertes und wenn Sie heute aufstehen, geben Sie sich positive Bestätigung, sagen Sie sich, wie viel Sie gemacht haben und wie Sie den schwersten Teil hinter sich haben. Die Dinge werden einfach besser und besser von hier an!

Vorfrühstück und Frühstück sind noch dieselben wie an den anderen Tagen, aber versuchen Sie die Früchte die Sie beim Frühstück haben zu variieren, nur um sicherzustellen, dass Langeweile nicht eintritt.

Snack am Morgen:

Für Ihren Snack am morgen essen Sie eine Art probiotischen Joghurt, da dies nicht nur beim den Veränderungen hilft, aber auch Ihrem Bauch hilft die Level der guten Bakterien zu justieren, die er benötigt, um noch mehr schlechte Bakterien rauszuwerfen.

Mittagessen:

Nehmen Sie ein paar grüne Bohnen oder Salat und Kartoffeln (Nur zwei oder drei Kartoffeln pro Person), kochen Sie sie bis sie zart sind und dann mischen Sie es mit ein paar Salatblättern, garnieren Sie es mit einem Spritzer Balsamico-Essig und einem winzigen Spritzer Zitronensaft. Leicht mit einigen Sonnenblumenkernen bestreuen und genießen Sie den Geschmack von den lieblichen Kohlenhydraten, die Ihnen die Kartoffeln bringen werden!

Wenn Sie heute zur Arbeit müssen, dann machen Sie den Salat und essen ihn kalt, wenn Sie aber zu Hause sind, ist es gut warme Bohnen und Kartoffeln zu haben, welche einen guten Kontrast zu den Salatblättern haben.

Snack am Nachmittag:

Ein wenig Salat Ihrer Wahl.

Mahlzeit:

Keine Sorge; die Mahlzeit wird jetzt spannender! Heute Abend können Sie ein gedampftes Lachs-Filet mit reichlich Hilfe von Gemüse haben. Aber ja, Sie brauchen Sauce dafür, also kochen Sie ein paar gehackte Tomaten in ein bisschen Wasser, bis Sie eine Saucen-ähnliche Konsistenz haben (knapp 10 Minuten), fügen ein bisschen Chili Pulver hinzu, nur ganz wenig und nutzen Sie die Sauce für Ihren Lachs.

Zum Nachtisch können Sie probiotischen Joghurt nehmen und wenn Sie es wollen, ihn ein wenig mit Honig oder Früchten (oder wenn Sie einen Kuchenzahn haben, mit beiden) versüßen.

Flüssigkeit und Ballaststoffe

Mittlerweile sollten Sie beginnen sich um einiges erfrischer zu fühlen. Aber es ist wichtig, dass Sie sicherstellen genug Flüssigkeit zu trinken. Denken Sie daran, dass Sie einiges an diätischen Ballaststoffen zu sich genommen haben, mit all diesen Gemüsen und Früchten, also benötigen Sie Flüssigkeit um Ballaststoffe hervorstechen und damit Sie sich voll fühlen. Ansonsten werden Sie sich einfach nur Unwohl fühlen.

Training!

Sie müssen heute außerdem streng trainieren! Dies wird Ihrer Haut helfen, Gifte zu eliminieren, umso dynamischer Sie sind, desto besser. Es wird Ihnen auch helfen, besser zu schlafen. Keine Sorge, wenn Ihre Haut ein wenig picklig und nicht zu hell bei dieser Stufe aussieht; das kommt nur davon, dass die Gifte an die Oberfläche Ihrer Haut kommen und in ein paar Tagen wird es um einiges lebendiger und erfrischer aussehen.

Hautreinigung

Sie sollten außerdem darüber nachdenken eine Art von Hautreinigungsroutine heute zu haben, um den Prozess zu beschleunigen. Diese könnte beispielsweise so aussehen, dass Sie sich mit einem Schlammpflegeprodukt einreiben, welches hilft um wortwörtlich Gifte ‚hinauszuziehen‘ oder Sie können Ihre Haut einfach im Bad oder in der Dusche bürsten. Dies hilft auch Ihrer Zirkulation.

Warten Sie jedoch mit der Hautreinigungsroutine nachdem Sie trainiert haben, für den maximalen Effekt.

Abendessen:

Zum Abendessen sollten Sie schließlich einige Nüsse mit Sonnenblumenkernen und ein paar Kürbiskernen haben. Das ist also das Ende von Tag 4 und Sie waren brillant es bis hier hin zu schaffen. Behandeln Sie sich, in dem Sie eine Art von Genuss haben. Dies kann nur ein langes Bad oder Dusche sein, eine kosmetische Gesichtsbildung, eine Massage von einem geliebten Menschen oder Lesen eines guten Buches. Aber Sie brauchen etwas als Belohnung dafür, dass Sie so weit gekommen sind und heute war wahrscheinlich um einiges einfacher als die ersten drei Tage und Sie sind jetzt Straßen nach Hause!

Tag 5

Vorfrühstück wie immer.

Frühstück:

Früchte und die gewöhnlichen Kräutertees oder Fruchtsäfte, aber dieses Mal mit einem probiotischen Joghurt.

Snack am Morgen:

Eine Banane und ein paar Samen oder Nüsse.

Mittagessen:

Das Mittagessen heute ist Salat, mit einigen warmen, gekochten Linsen, um Ihnen ein paar Kohlenhydrate und Protein zu geben. Wenn Sie ein wenig Müde am Salat werden und das Verlangen nach ‚normalem Essen‘ wieder haben, dann fügen Sie ein hartgekochtes Ei hinzu, um zu helfen, verschiedene Geschmäcker in Ihre Diät zu leiten.

Snack am Nachmittag:

Ein paar Nüsse mit Früchten

Training

Heute müssen Sie ein wenig Training machen, am besten vor der Mahlzeit, damit Sie einen Appetit für das Essen aufarbeiten können. Versuchen Sie etwas, dass Ihren Körper wirklich bearbeiten wird. Wenn Sie es können, versuchen Sie Gewichte zu heben, eine Fitness DVD oder lange Jogging. Egal was Ihr Fitness Level ist, versuchen Sie sich auf ein neues Level zu bewegen, durch hartes, mühsames Training. Das wird Sie nicht nur hungrig machen, wodurch Sie Ihr Essen mehr genießen, aber wird Ihrem Körper auch helfen mehr Gifte abzuwerfen, durch den Schweiß, den er produzieren wird. Und wenn das nicht genug Motivation ist, wird

es außerdem helfen Ihr Gewicht unten zu halten, da Sie einige Kalorien verbrennen werden, dennoch werden Sie nicht viele Kalorien einnehmen, während Ihrer Entgiftung.

Flüssigkeiten:

Sie müssen sich daran erinnern Ihre Flüssigkeiten Einnahme oben zu halten, insbesondere jetzt, wo Sie trainieren. Fruchteees, Fruchtsaft und Wasser sind die besten Wege ihr Flüssigkeiten oben zu halten. Versuchen Sie nicht zu viele Flüssigkeiten auf einmal zu nehmen, sondern schlürfen Sie weiter Flüssigkeiten verteilt über den Tag, so dass Ihr Level konstant hoch ist, nicht aufsteigt und nicht nach unten fällt.

Mahlzeit:

Zucchini und Auberginen Eintopf

Dieses Rezept wird 3 vernünftige Portionen machen, wenn Sie also alleine essen, dann frieren Sie zwei Portionen ein, um sie an den nächsten Tagen zu essen, oder auch am Ende Ihrer Entgiftung, als eine gesunde Alternative zu einer schweren Mahlzeit.

Für das Grundrezept benötigen Sie:

- ❖ 1 Zwiebel
- ❖ 1 Zucchini
- ❖ 1 Aubergine
- ❖ 1 Dose Tomaten (Kein hinzugefügter Zucker oder hinzugefügtes Salz)
- ❖ 4 fein gehackte Tomaten
- ❖ Frischer Basilikum
- ❖ Vollkornbrot um den Eintopf zu begleiten

Bevor Sie mit dem Rezept anfangen, weichen Sie die geschnittene Aubergine in Salz ein und bevor Sie sie nutzen, waschen Sie sie gründlich ab, um das Salz loszuwerden.

Braten Sie die Zwiebel kurz in einem halben Teelöffel von frischem Olivenöl an. Dann fügen Sie die Zucchini und Aubergine hinzu, beide sollten geschnitten sein. Nach ein paar Minuten fügen Sie die geschnittenen Tomaten hinzu und die Dose Tomaten, zusammen mit ein wenig frischem Basilikum. Bringen Sie es zum Kochen, dann lassen Sie es köcheln für knapp 20

Minuten. Vor dem Servieren fügen Sie den Rest hinzu des frischen Basilikums hinzu und genießen Sie es mit ein wenig Vollkornbrot (keine Butter).

Als Nachtisch können Sie ein paar Früchte nehmen, vorzugsweise Beeren.

Abendessen:

Versuchen Sie nur einen Kräutertee zum Abendessen zu haben, oder wenn Sie wirklich hungrig sind (insbesondere nach all dem Training) dann können Sie eine Scheibe Vollkornbrot mit einer Banane essen. Erinnern Sie sich daran, dass Sie jetzt die Hälfte der Entgiftung hinter sich haben und dass es gut läuft. Haben Sie keine Angst vor den nächsten Tagen, da Sie die schwierige Zeit hinter sich haben.

Tag 6

Vorfrühstück wie immer.

Frühstück:

Frühstück besteht aus Früchten und Kräutertees oder Fruchtsaft, aber auch probiotischem Joghurt.

Snack am Morgen:

Früchte und/oder eine Hand voll Nüsse.

Mittagessen:

Mittagessen ist heute eine Gemüsesuppe Ihrer Wahl. Nehmen Sie einfach nur eine Anzahl an Gemüse und frischen Kräutern, fügen ein wenig Wasser hinzu, kochen Sie sie bis sie zart sind und dann schnell köcheln in einer Küchenmaschine. Servieren Sie es mit einer Scheibe Vollkornbrot und genießen es mit einem Kräutertee.

Da Sie vom Brot Kohlenhydrate bekommen, versuchen Sie keinen Nachtisch mit dieser Mahlzeit zu essen.

Snack am Nachmittag:

Für Ihren Snack am Nachmittag, essen Sie eine Banane (Und wenn Sie immer noch hungrig sind, essen Sie ein paar Nüsse und stabilisieren Sie Ihren Blutzucker).

Training:

Heute müssen Sie wieder trainieren. Wenn Sie nicht wirklich fit sind, dann versuchen Sie so viel innerhalb Ihrer Komfortzone zu machen, aber machen Sie sich nicht so viel Druck. Dies gibt Ihren Muskeln eine Chance zu genesen und stärker zu werden. Zu viel Training, wenn Sie nicht fit sind, kann konterproduktiv sein. Stattdessen gehen Sie laufen, lange spazieren oder einfach nur etwas, dass sanft ist. Aber wenn Sie einen akzeptablen Level an Fitness

haben und mindestens zwei bis Mal die Woche normalerweise trainieren, dann sollten es okay sein, wenn Sie etwas machen, das mühsamer ist.

Mahlzeit:

Die Mahlzeit ist heute ein Hühner-Filet das im Ofen gekocht wurde und leicht mit ein wenig zusätzlichem nativem Olivenöl eingestrichen wurde. Das Hähnchen sollte mindestens 30 Minuten gekocht werden und für die ersten 15 Minuten bedeckt sein. Dampfen Sie Gemüse um das Hähnchen zu begleiten und nehmen Sie dann zwei Esslöffel Joghurt, ½ Teelöffel sehr milden Senf und ½ Teelöffel organischen Honig und mischen Sie es und bilden eine Soße, die genutzt werden kann, um das Hähnchen zu verfeinern. Fügen Sie jegliche frischen Kräuter hinzu, die Sie mögen (Petersilie funktioniert besonders gut in diesem Rezept) und genießen es. Wenn Sie ertragen können sich mit einem Teil des Hähnchens zu trennen, schneiden Sie ein Stück ab, und genießen es mit morgen mit Ihrem Mittagessen. Wenn Sie kein Fleisch essen, dann ist es zulässig, wenn Sie ein wenig Gemüse im zusätzlichen nativen Olivenöl (ein winziges bisschen) braten und dann mit der Soße und einer Scheibe Vollkornbrot anstelle von gedampften Gemüse essen.

Als Nachtisch können Sie entweder Aprikosen haben, die wenig mit Honig beträufelt sind oder ein paar Bananen (zwei) die im Ofen gebacken worden sind und ebenfalls ein wenig mit Honig beträufelt worden.

Abendessen:

Das Abendessen ist heute Früchte und Kräutertee Ihrer Wahl. Alternativ, wenn Sie keine Lust auf Früchte haben, können Sie ein paar Samen oder Nüsse essen. Denken Sie daran, dass das morgige Rezept Bohnen vorschlägt, wenn Sie also Bohnen nutzen, lassen Sie sie über Nacht einweichen, damit Sie morgen gekocht werden können.

Tag 7

Wow, wir sind fast da. Es ist eine Woche vergangen, seit Sie mit dem Prozess begonnen haben. Seien Sie ehrlich, es war um einiges einfacher, als Sie dachten und tatsächlich können Sie gar nicht glauben, wie schmerzlos es war. Mittlerweile sollten Sie die physischen Effekte sehen können. Ihre Augen sollten ein wenig klarer und heller sein, Ihre Haut sollte eine Weichheit und eine Klarheit haben, die Sie wahrscheinlich seit Jahren nicht gesehen haben! Zusätzlich sollten Sie so fühlen, als hätten Sie mehr Energie, Vitalität und einen erneuerten Elan fürs Leben! All die Müdigkeit und Ermüdung die Sie gefühlt haben ist weg und das Leben sieht jetzt um einiges interessanter aus! Also machen Sie weiter und maximieren Sie die Effekte durch die letzten paar Tage der Entgiftung! Menschen könnten mitbekommen, dass Sie ein wenig mehr lebendig wirken und dass Sie aufgeweckter sind. Aber eins, was Sie sehen werden ist, dass Menschen Ihnen sagen werden, Sie sehen wirklich gesund aus. Andere vielleicht nicht. Also schieben Sie keine Panik wenn Leute nicht sagen, dass Sie sehr gut aussehen oder um einiges gesünder als vorher überkommen.

Manche Menschen mögen es nicht, wenn andere sehr gut aussehen und ihre Leben kontrollieren. Sie sind nur neidisch auf den Fakt, dass Sie die Kontrolle übernommen haben und Sie sich selber mit einer fantastischen Belohnung belohnt haben, indem Sie vorsichtig die Gifte in Ihrem Körper losgeworden sind. Sie üben ihre Kontrolle aus, in dem Sie Ihnen keine positive Rückmeldung geben. Und was machen Sie, wenn das passiert? Na ja, Sie zucken mit den Schultern und bemitleiden sie für ihren Mangel an Großzügigkeit und Geist. In einem späteren Kapitel werden Sie herausfinden, dass dieser Prozess nicht nur die Entgiftung Ihres Körpers, sondern auch Ihres Verstands involviert, so werden Sie mit genug natürlicher Süße in Ihrer Seele ausgestattet sein, um sicherzustellen, dass Sie sich nicht durch den Neid stören lassen!

Vorfrühstück und Frühstück sind wieder dieselben, nur hier auch wieder ist probiotischer Joghurt auf dem Menü!

Snack am Morgen:

Okay, mittlerweile sollte es ein wenig schwer sein bei seinem Entgiftungsprogramm zu bleiben, außer Sie haben einen eisernen Willen, also werden Sie heute einen Joghurt-Dring haben, welcher aus Joghurt, Eiswürfeln, Früchten und einem kleinen Schuss Honig besteht. Mischen Sie alle zusammen in einem Mixer oder Smoothie Maker und genießen Sie den Genuss von natürlicher Süße. Wenn Sie heute arbeiten sind, dann machen Sie ihn am morgen und tun ihn in die Thermosflasche, damit er bei der Arbeit schön und kalt sein wird.

Mittagessen:

Mittagessen ist heute eine Kartoffel die im Ofen nach Ihrem Geschmack zubereitet wurde und als Füllung können Sie Tomaten gemischt mit gehacktem Fleisch oder Fisch Ihrer Wahl nehmen (wenn Sie Huhn von der gestrigen Mahlzeit noch haben, benutzen Sie das). Fügen Sie ein wenig Joghurt hinzu, um ein wenig Feuchtigkeit zu haben und servieren es mit so viel Salat wie Sie wünschen.

Snack am Nachmittag:

Als Snack am Nachmittag essen Sie ein paar Nüsse und Samen.

Training:

Heute werden Sie wieder ein sehr gutes Training haben, um sich von Giften zu trennen, die zögern zu gehen! Sie müssen diese Kerlchen rausschmeißen, also trainieren Sie so gut wie Sie können und machen sich noch ein bisschen härter Druck. Denken Sie daran, dass ist am Ende Ihres Programms, also denken Sie daran das Sie Ihre Effektivität maximieren müssen und aktiv werden!

Mahlzeit:

Als Mahlzeit essen Sie einen Linsen- oder Bohneneintopf. Wenn Sie Bohnen nutzen, stellen Sie sicher, dass Sie getrocknete Bohnen nehmen, die über Nacht eingelegt worden sind. Braten Sie kurz eine Zwiebel und ein wenig Knoblauch in einem kleinen Tropfen nativen Olivenöl an, dann fügen Sie ein paar gehackte Tomaten und süße Paprika hinzu. Fügen Sie schließlich noch eine Dose an gehackten Tomaten mit einer großzügigen Hilfe an Bohnen

oder Linsen hinzu. Fügen Sie einiges an Wasser hinzu, dann kochen Sie es nach den Instruktionen für die Bohnen oder Linsen und genießen es mit Vollkorn Brot oder Nudeln.

Genuss:

Tag 7 ist heute ‚Belohnungstag‘, also stellen Sie sicher dass Sie etwas Schönes für den Abend geplant haben. Es könnten der Gang ins Theater sein oder der Gang ins Kino oder vielleicht das Ausschalten Ihres Handys und das Anmachen Ihrer Lieblingsmusik, um die Welt dort draußen für kurze Zeit zu vergessen! Jedoch muss es etwas sein, dass Sie genießen können und sich auch fühlen, als würden Sie es genießen. Denken Sie dran, dass es um reinen Genuss geht, das heißt nicht, dass es um ein Glass Wein, eine Tafel Schokolade oder einen Schokoriegel geht! Sie sind soweit gekommen, also geben Sie jetzt nicht auf.

Denken Sie ebenso dran, dass es wirklich wichtig ist, viel Flüssigkeit zu sich zu nehmen, ansonsten fühlen Sie nicht alle Vorteile des Entgiftungsprozess. Also trinken Sie weiter, insbesondere Kräutertee, der stark beruhigend und gleichzeitig reinigend sein kann.

Tag 8

Mittlerweile ist ein Ende in Sicht, aber es fühlt sich anders an. Als Sie anfangen, konnten Sie wahrscheinlich nicht auf das Ende warten, aber jetzt wo es fast da ist, möchte ein Teil von Ihnen weiter so Essen und die Vitalität, die Ihnen Entgiftung gibt, genießen. Nach dem die Entgiftung beendet ist, können Sie ein wenig mehr Varietät in Ihre Diät packen, aber das heißt nicht, dass Sie mit einem Mal zurückgehen und industriell verarbeitende Nahrung und Junk Food essen: Nein, Sie können weiterhin gesund essen, aber stellen Sie sicher, dass sie eine ausgeglichene Diät haben, so dass Sie am besten und am passendsten für Ihren Körper und seine Ernährungsbedürfnisse ist.

Mittagessen:

Essen Sie wie immer bis zum Mittagessen.

Mittagessen ist eine Schüssel Gemüsesuppe mit ein wenig Vollkornbrot. Kochen Sie die Suppe wie an den anderen Tagen, aber wenn Sie das Bedürfnis haben, braten Sie eine Zwiebel in ein paar extra Tropfen natürlichem Olivenöl bevor Sie das Gemüse reintun. Um ein wenig Varietät reinzubringen, streuen Sie ein paar Samen oder Nüsse in die Suppe, damit sie ein wenig Textur bekommen und man etwas zu beißen hat.

Snack am Nachmittag:

Versuchen Sie heute wieder ein Joghurt-Drink zu haben. Wenn Sie wollen, können Sie immer diese Runde mit dem Snack am Morgen tauschen, was am angenehmsten für Sie ist.

Training:

Trainieren Sie heute so energisch wie Sie nur können. Mittlerweile sollten Sie ein bisschen mehr Stamina aufgebaut haben, was auch immer Ihr Fitness Level ist, Sie werden die Möglichkeit haben ein richtiges gutes Training zu machen. Nochmal, machen Sie sich Druck um ein bisschen mehr zu machen. Wenn Sie sich müde fühlen und nicht mehr weitermachen können, machen Sie noch ein bisschen mehr.

Mahlzeit

Die Mahlzeit am Abend ist gegrillter Thunfisch, so frisch wie es nur geht, oder wenn Sie ihn nicht Frisch bekommen können, versuchen Sie einen zu bekommen, der sofort nach dem Fangen eingefroren wurde. Kochen Sie den Thunfisch im Ofen, ein wenig mit natürlichem Olivenöl bestreut. Dampfen Sie ein wenig Gemüse als Begleitung und mischen Sie den Joghurt, Senf und die Honig Soße zusammen, die Sie auch für den Lachs gemacht hatten. Wenn Sie es schwierig finden keine Kartoffel für so eine Mahlzeit zu haben, dann können Sie eine kleine Kartoffel kochen oder dampfen, aber versuchen Sie Ihr System nicht mit Kohlenhydraten zu überlasten.

Vergnügen:

Sie sind schon so weit gekommen, dass Sie sich wirklich Vergnügen müssen an diesem Abend. Nehmen Sie sich etwas Zeit und tun Sie etwas, das Sie wirklich gerne machen. Es mag spaßig sein, es könnte etwas Intellektuelles sein oder etwas total Dummes: Das ist egal. Was wichtig ist, dass es etwas ist, das Sie wirklich genießen und etwas (vorzugsweise), für das Sie oftmals keine Zeit finden, also ist es eine wirklich besondere Belohnung.

Abendessen:

Versuchen Sie ein paar Nüsse oder Samen zum Abendessen zu haben, aber wenn Sie keine Lust mehr darauf haben, dann wird Ihnen eine Scheibe Vollkornbrot all die Kohlenhydrate geben, die Sie für einen gute Nachtschlaf brauchen.

Tag 9

Wow, es ist fast vorbei! So ist es, morgen ist Ihr letzter Tag. Wie erstaunlich ist das und wichtiger noch: Wie erstaunlich sehen Sie aus? Gucken Sie sich Ihr Haar an, ist es glänzend und voller Leben? Leuchten Ihre Augen positiv mit guter Gesundheit? Finden Sie, dass Sie fast 100% mehr Energie haben als sonst? Schlafen Sie nachts gut und anstatt morgens rauszurollen, springen Sie aus dem Bett mit einer neuen Entschlossenheit die Welt zu verändern? Ja, vielleicht stimmen nicht alle Dinge für Sie, aber viele wahrscheinlich schon, also fassen Sie Mut in dem, was Sie bis jetzt erreicht haben und danken Sie sich, dass Sie die Möglichkeit hatten es zu erreichen. Essen Sie wie immer bis zum Mittagessen. Mittagessen sollten wie immer ein schönes großer Salat sein, mit Zitronensaft für den Geschmack. Wenn Sie immer noch das Verlangen nach Kohlenhydraten haben, nehmen Sie eine Banane als Nachtisch.

Snack am Nachmittag:

Dies kann entweder ein Joghurt-Getränk sein oder Früchte oder ein paar Nüsse und Samen. Die Wahl ist Ihnen überlassen und wie Sie sich fühlen.

Training:

Japp, Sie haben es erraten, heute ist ein Tag, an dem Sie so viel trainieren müssen, wie Sie können. Werden Sie davon nicht entmutigt, denken Sie daran, dass der ganze Prozess des Entgiften dafür da ist, Ihren Körper und Ihre Haut, als größtes Organ im Körper, zu reinigen und komplett gereinigt sein muss und durch das Schwitzen wird sie gereinigt!

Mahlzeit:

Wählen Sie ein Rezept aus, das Sie ganz besonders genossen haben während dieses Entgiftungsprozesses und machen es heute Abend erneut. Denken Sie daran, dass Sie nach dem morgigen Tag variiertes und ausgeglichenes Essen essen, aber für heute Abend, essen Sie nur eine Sache, die Sie wirklich genossen haben.

Abendessen:

Dies kann entweder eine Frucht, eine Hand voll Nüsse, oder wenn absolut nötig, eine Scheibe Vollkornbrot sein.

Tag 10

Okay, dies ist der letzte Tag der Entgiftung! Wie aufregend ist das? Sie haben es den ganzen Weg bis zum Ende geschafft (beinahe zumindest) und Sie haben der Versuchung nicht nachgegeben, Sie haben nicht im Geheimen Schokoriegel gegessen oder ein schnelles Bier getrunken. Nein, Sie waren tatsächlich richtig gut, haben gut gegessen, gut trainiert und heute wird eine Feier von allem dem sein, was Sie erreicht haben.

Essen Sie wie immer bis zur Mittagszeit. Mittagessen wird eine Gemüsesuppe beinhalten, um Sie erneut zu reinigen, serviert mit einer Scheibe Vollkornbrot.

Snack am Nachmittag:

Eine Auswahl der gewöhnlichen Optionen.

Training: Wie immer ist strenges Training gefordert. Sie müssen die Muskeln wirklich pumpen, sorgen Sie dafür, dass sie arbeiten, genau wie Ihr Herz, damit Sie sich wirklich so fühlen können, dass Ihre 10 Tage auch wirklich erfolgreiche 10 Tage waren. Also machen Sie sich noch mehr Druck als sonst. Das wird es Wert sein, ehrlich.

Mahlzeit:

Die Mahlzeit sollte heute entweder süße Paprika sein, die Sie am dritten Tag hatten, das Lachsgericht, welches Sie am vierten Tag hatten oder den Zucchini- und Aubergineneintopf, den Sie am fünften Tag gekocht haben. Diese Gerichte haben nicht nur wenige Gifte, sie sind besonders reinigend und helfen das Gleichgewicht in Ihrem Körper wieder herzustellen, wodurch sie exzellent von einer allseitigen Perspektive sind. Schließlich ist es die letzte Mahlzeit Ihres Entgiftungsprogramms, also sollte es schön und reinigend sein und wenig Gifte haben.

Abendessen sollte wie immer sein. Und das, werter Freund, ist der Schluss des Entgiftungsprogramms. Es ist keine Raketenwissenschaft, es geht nicht darum mit 2 Salatblättern und einem Glass an Spinatsaft für eine Woche zu überleben. Und zwar, lassen Sie uns ehrlich sein, war es gar nicht so schmerzhaft und es ist etwas, dass Sie tatsächlich einmal alle paar Monate machen könnten, nur um Ihren Körper in optimaler Verfassung zu

behalten und je mehr Sie es tun, desto einfacher wird es, denn Ihr Körper hat weniger Gifte, die er loswerden will

Aber es gibt Sachen, die Sie während des Entgiftungsprozess machen können, nur um das Leben für Sie ein wenig einfacher zu machen und um Ihren Körper zu helfen, so viele Gifte wie möglich zu eliminieren. Die nächsten beiden Kapitel werden also auf Nahrungsergänzungsmittel eingehen, gefolgt von Sachen die Ihnen helfen, wenn Sie es schwer finden, Gifte loszuwerden.

Nahrungsergänzungsmittel

Nicht jeder der ein Entgiftungsprogramm mitmacht, benötigt Nahrungsergänzungsmittel. Aber sie können helfen. Es ist möglich knapp 100 verschiedene Nahrungsergänzungsmittel aufzulisten, die Sie nehmen könnten, aber die Wirklichkeit ist, dass Sie nur ein oder zwei benötigen und obwohl alle Nahrungsergänzungsmittel die wir vorschlagen komplett natürlich sind, werden Ihre Nieren und Leber beschäftigt sein, diese zu prozessieren, wenn Sie Ihr System überladen. Wenn es also um Nahrungsergänzungsmittel geht; seien Sie sehr bescheiden und nehmen Sie sie nicht einfach ohne Nachzudenken, was Sie da tun.

Wer braucht Nahrungsergänzungsmittel?

Wenn Sie einen giftigen Lebensstil führen und merken, dass Sie sehr gestresst sind, eventuell zu viel trinken, wenn Sie rauchen oder übergewichtig sind, dann könnte es helfen ein paar Nahrungsergänzungsmittel zu nehmen, nur um sicherzugehen, dass Sie Ihren Körper jede Unterstützung während des Entgiftungsprozess geben. Jedoch liegt es komplett an Ihnen: Sie müssen keine Nahrungsergänzungsmittel nehmen und Ihre Entgiftung wird auch ohne sie gut funktionieren. Aber wenn Sie sich Sorgen machen, dass VIELE Gifte in Ihrem Körper sind, dann nehmen Sie ein oder zwei Nahrungsergänzungsmittel, nur um den Dingen ein bisschen zu helfen. Auch wenn Sie sehr gestresst sind, können Ihnen Nahrungsergänzungsmittel helfen sich zu entspannen und könnten Ihre Chancen erhöhen, es zu schaffen. Das Programm ist eigentlich sehr einfach, aber wenn Sie sehr ‚giftig‘ und gestresst sind, ermüdet und ein wenig ungeduldig, dann ist es wahrscheinlicher, dass Sie vor Ende des dritten Tages Junk Food essen und Brause trinken, also nochmal, ein Nahrungsergänzungsmittel kann helfen. Manche Nahrungsergänzungsmittel, die Ihnen empfohlen werden während eines Entgiftungsprogramms zu nehmen, so wie gemeines Nachtkerzen Öl, welches erst knapp drei Monate nach Nutzungsbeginn anfängt zu wirken, wodurch der eigentliche Vorteil während der Entgiftung minimal sein wird.

Milchfleckdistel

Milchfleckdistel ist ein sehr nützliches Nahrungsergänzungsmittel, da es helfen kann Ihre Leber zu unterstützen. Denken Sie daran, dass Ihre Leber beschäftigt ist, mit all den Giften umzugehen, die sich in Ihrem Körper angesammelt haben. Dementsprechend ist die Einnahme von Milchfleckdistel faktisch eine Stütze, um der Leber in einer beschäftigten Zeit zu helfen! Es kann hilfreich sein es für einen Monat oder so zu nehmen, dann eine Pause zu machen. Die meisten Leute denken das Milchfleckdistel in knapp 5 Tagen wirkt und es wird für gewöhnlich für einen Monat auf einmal genommen.

Vitamin E

Vitamin E ist ein starkes Anti oxidativ, welches hilft den Körper vom Effekt von ‚freien Radikalen‘ zu schützen, welches während einer intensiven Periode der Entgiftung freigesetzt werden können. Vitamin E kann helfen sie zu neutralisieren und so schützen Sie Ihren Körper vor diesen freien Radikalen, die sehr ekelhaft sind, wenn Sie zu viele durch Ihren Körper fliegen haben.

Löwenzahn:

Manche Menschen mögen Löwenzahnextrakt einzunehmen, wenn Sie durch eine Entgiftung gehen, da es den Nieren helfen kann, effektiver zu operieren. Es sorgt dafür, dass Sie öfters urinieren und es hat auch einen milden Abführeffekt auf den Eingeweiden. Aus diesem Grund und der Fakt, dass Sie eine Menge an Früchten und Gemüse während Ihrer Entgiftung zu sich nehmen, mag es am besten sein, Löwenzahn nur für ein paar Tage am Anfang zu nehmen und wenn Sie nicht bei der Arbeit sind, da Ihre häufigen Wege zur Toilette ein wenig peinlich werden könnten!

Matetee

Matetee wird oft als ‚Freundschaftsgetränk‘ bezeichnet, da es ausgiebig in Südamerika genutzt wird, wo es mit Erholung unter Freunden assoziiert wird. Es hat einen ausgleichenden Effekt auf den Körper und hilft mit Stress und Belastungen umzugehen. Es hilft dem Körper sich auszuruhen und tiefer zu schlafen, aber wenn Sie aufwachen, fühlen Sie sich nicht groggy, stattdessen wachen Sie auf und fühlen sich lebendig und voller Vitalität. Es ist großartig, wenn Sie langzeitigen Stress erfahren, da es dem Körper hilft den Stress

wegzuschlagen und wenn es ums Entgiftungsprogramm geht, kann Matetee helfen den Prozess zu genießen: Egal wie gestresst Sie sind.

Wie helfen Nahrungsergänzungsmittel?

Nahrungsergänzungsmittel wie die oben gelisteten, sind einfache Hilfe fürs entgiften, da Sie den Körper und den Verstand unterstützen, wenn Sie durch den Prozess gehen. Sie sind keine ‚Wunderdrogen‘, sie sind nur eine Hilfe, um Ihnen einen Vorteil zu geben und sicherzustellen, dass Menschen bei dem Programm bleiben. Auch wenn das hier beschriebene Entgiftungsprogramm nicht so streng ist und es eigentlich sehr einfach ist dranzubleiben, haben sich manche Menschen so Müde, gestresst und erschöpft mit ihrem giftigen Lebensstil gemacht, dass sie Angst haben den Kurs nicht halten zu können. Diese Nahrungsergänzungsmittel sind nur ein wenig Munition, die man rausholen kann, wenn Sie sich so fühlen, als sei das Programm zu viel für Sie. Aber nehmen Sie nur ein oder zwei von den gelisteten: Vielleicht sind Milchfleckdistel und Matetee die Wichtigsten. Alle anderen können dispensiert werden, aber diese beiden haben es in sich und können den Unterschied in einem Entgiftungsprogramm machen. Mit ihnen erscheint der Prozess einfacher, ohne sie kann es manchmal etwas schwierig sein.

Trotzdem haben wir noch mehr Munition für Sie. Ja, Sie gehen in die Entgiftung bewaffnet mit so vielen Waffen wie wir Ihnen geben können, um sicherzugehen, dass Sie es als wirklich einfachen und simplen Prozess ansehen und nicht als einen Kampf. Deswegen ist unsere Entgiftung so unkompliziert zu erreichen, eher als abstrakt und theoretisch zu sein. Nur indem Sie dadurch gehen, wissen Sie, dass es zeitweise schwer sein kann, nicht zurück in giftige Verhaltens- und Essenmuster zu fallen, und deswegen sind Sie komplett ausgestattet mit dem Wissen wie man der Verführung widersteht.

Was man machen kann, wenn sich Dinge schlecht anfühlen

Manche Menschen, die ein Entgiftungsprogramm gemacht haben, werden Ihnen sagen, dass es so einfach war, sie sind nur durchgesehelt, sie haben gar nicht über Burger, Fritten oder einem Glass Wein nachgedacht. Nein, sie hatten nur eine großartige Woche oder 10 Tage und alles was sie gegessen haben war ein Spinatblatt (okay, das war übertrieben, aber sie verstehen was ich meine, oder?). Andere werden Ihnen sagen, dass es schlecht war. Sehr schlecht. Sie haben eine ganze Woche oder 10 Tage damit verbracht, von Burger, Fritten, Wein, Bier und anderem zu träumen. Es war die Hölle. Sie dachten, sie würden durchdrehen und so weiter und sofort. Welche Erfahrung werden Sie haben? Gewissermaßen hängt das von Ihrer Denkweise ab. Wenn Sie denken, dass Sie es genießen werden und wissen, dass Sie einige Asse im Ärmel haben, um den Prozess so einfach wie möglich zu machen, dann werden Sie wahrscheinlich ohne wirkliche Schwierigkeiten durchgehen. Aber es könnte Zeiten geben, wenn es sich so anfühlt, als wäre es härter als andere: Ein stressiger Tag, die Kinder benehmen sich nicht oder die Arbeit ist einfach nur hart. Tja, wenn das passiert, dann müssen Sie die ‚großen Waffen‘ rausholen und diese Tricks, die Sie beruhigen und Ihnen helfen konzentrierter zu sein.

Yoga/Dehnübungen

Wenn Sie nie Yoga gemacht haben, ist jetzt eine gute Zeit damit anzufangen. Schreiben Sie sich für einen Anfängerkurs ein. Wenn Sie es schon vorher gemacht haben, dann gehen Sie mit zu einer Klasse und erfrischen Sie sich mit den Techniken. Wenn Sie keine Klasse oder etwas Neuem gegenüber treten können, dann strecken Sie einfach nur Ihren Körper so gut Sie können raus. Strecken Sie sich nach oben, heben Ihre Arme an die Decke, tief nach innen einatmen, dann bücken Sie sich zum Boden, während Ihre Beine und Arme gestreckt bleiben, atmen Sie dabei aus. Behalten Sie Ihre Atmung standhaft und ausgeglichen. Versuchen Sie das jedes Mal zu machen, wenn Sie sich gestresst oder verspannt fühlen. Wenn Sie bei der Arbeit sind, gehen Sie auf die Toilette und machen es im stillen Kämmerlein. Zu Hause können Sie es überall machen, wo es leise und friedlich ist.

Training

Immer wieder im Programm wird Ihnen geraten zu trainieren, abseits vom ersten Tag oder so. Training wird Ihrem Körper helfen sich zu entspannen und Gifte freisetzen, also ist es wichtig das Training beizubehalten und die Dinge nicht dahingleiten lassen: Denken Sie daran, es ist ein wichtiges Programm, also muss man ihm aufmerksam folgen.

Tiefatmung

Tiefatmung beruhigt den Körper wirklich. Dies ist ein wissenschaftlicher Fakt, also nutzen Sie es um sicherzustellen, dass Ihr Körper und Ihre Seele ruhig und gelassen sind. Atmen Sie langsam durch Ihre Nase ein bis Sie bis 8 zählen. Halten Sie Ihren Atem bis Sie bis 7 gezählt haben. Dann atmen Sie aus bis Sie bis 11 gezählt haben. Ja, Sie atmen länger aus als Sie einatmen, aber das beruhigt Sie tatsächlich am schnellsten. Manche Menschen raten Tiefatmen einmal pro Stunde, zumindest an den ersten Tagen des Entgiftungsprogramms, aber das liegt an Ihnen. Sie können es entweder oft oder einmal pro Stunde machen, oder Sie können es dann machen, wenn Sie ein bisschen gestresst sind.

Aromatherapie

Nehmen Sie einen Tropfen Muskat-Salbei, Lavendel oder Neroliöl in ein entspannendes Bad oder kaufen Sie qualitativ hochwertiges Mandelöl und mischen es mit ein paar Tropfen Ihres Lieblingsaromatherapie Öls. Wenden Sie es an, wann immer Sie sich besorgt oder verklemmt fühlen. Wenn Sie es auf Ihre Pulspunkte anwenden, können Sie es einatmen, was Ihnen helfen wird, sich schneller zu beruhigen.

Denkformen

Wir sind das was wir denken in einem größeren Ausmaß, was heißt, dass wir fähig sind Veränderungen vorzunehmen, selbst wenn wir uns dieser Kraft nicht bewusst sind. Oftmals wenn wir einen giftigen Lebensstil leben, sind unsere Denkformen ebenfalls giftig. Also denken wir immer negativ oder konzentrieren uns auf die schlechten Sachen, anstatt zart mit uns zu sein und positive Gedanken zu haben, wie gut es uns geht, wie viel Liebe in unserem Leben ist und so weiter. Alle diese negativen Gedanken müssen bekämpft werden, also versuchen Sie Bekräftigungen auf regulärer Basis zu sich selber während des Entgiftungsprogramms zu wiederholen und ändern Sie Ihre ‚giftigen Gedanken‘ in süße,

lebensbeKräftigende. Dies kann einige Zeit dauern, bis man sich daran gewöhnt, aber es funktioniert wirklich, also machen Sie die Arbeit positiv und in einer optimistischen Weise zu denken.

Ende der Entgiftung

Jetzt haben Sie das Ende der Entgiftung erreicht, was machen Sie jetzt? Öffnen Sie eine oder zwei Flaschen Wein, setzen sich mit einem Burger und Fritten und dann einigen Schokoriegeln hin? Na ja, wenn Sie das machen, werden Sie merken, dass Sie schon sehr bald wieder entgiften müssen. Versuchen Sie von Ihrer Entgiftung zu lernen und stellen Sie sicher, dass Sie die Anzahl an industriell verarbeitendem Essen, Süßem, süßes Essen, Koffein und Alkohol, was Sie auf regelmäßiger Basis zu sich nehmen reduzieren und meiden Sie den Salzkeller! Ein Entgiftungsprogramm wie dieses kann helfen langzeitige Änderungen für Ihre Diät zu bewirken und sicherstellen, dass Sie ein glückliches Leben mit weniger Stress und Ermüdung leben. Ihre Eingeweide, Nieren, Haut, Darm, Leber und selbst Ihr Hirn wird gutes Essen mit allen Nährstoffen, die Ihr Körper braucht, ohne mit Giften handeln zu müssen, die Sie regelmäßig konsumieren.

Ihr Körper ist jetzt gereinigt, also versuchen Sie dabei zu bleiben und stellen Sie sicher, dass Ihr Körper auf dem optimalen Stand der Gesundheit und Fitness gehalten wird. Wenn Sie das machen, werden Sie merken, dass das nächste Mal entgiften ein um einiges einfacherer Prozess ist.

Änderung fürs Leben

Ändern Sie Ihre Denkformen und adaptieren einen Lebensstil der sich darum dreht, Ihren Körper gepflegt und genährt zu halten. Sie warten Ihr Automobil, wieso nicht Ihren Körper? Machen Sie eine bewusste Anstrengung, um über die Nahrung nachzudenken, die Sie konsumieren. Sind sie gesund, warum Essen Sie sie? Wenn Sie Frustessen oder weil Sie gestresst sind, in Eile oder denken, dass Sie nicht genug Zeit haben um ein gesundes und nahrhaftes Mahl zuzubereiten, dann versuchen Sie die Lebensstil Änderungen zu machen, die Ihnen erlauben Sie zu pflegen und nach Ihnen zu gucken. Dies kann dauern, aber auf der anderen Seite haben Sie ein Entgiftungsprogramm abgeschlossen und Sie haben gezeigt, dass Sie fähig sind Maßnahmen zu treffen, um die Ekelhaftigkeit Ihres Körpers zu beseitigen, die sich über Jahre angesammelt hat. Behalten Sie den Level an Reinheit den Sie erlangt haben, in dem Sie eine ausgeglichene und nahrhafte Diät haben und innerhalb eines Monats oder so werden Sie merken, dass süße, zuckrige Nahrung oder sogar salzige, industriell verarbeitete

Nahrung das Meiste ihres Anreiz verloren haben und stattdessen fühlen Sie sich energiegeladen und haben mehr Vitalität, Enthusiasmus und eine Lust fürs Leben, bei der Sie nicht wussten, dass Sie sie haben!

Also genießen Sie einfach diese neuen Sensation, Emotionen und Ihren komplett neuen Weg des Seins!