



## So starten Sie eine sanfte Entgiftung

Zu Beginn eines jeden Jahres ist es leicht, sich in den Ansturm von Medienwerbung zu verwickeln, die verschiedene Gewichtsabnahmeprogramme, intensive Trainingspläne, &#8222;Wunder&#8220;-Körpertransformationen und Entgiftungen anpreist. Nach einer festlichen Zeit des Genusses und der Gemütlichkeit sind wir anfälliger dafür, uns wegen unseres Körpers schuldig zu fühlen, und tappen eher in die Falle, Vorsätze für das Jahr zu fassen, die sich nur darauf konzentrieren, uns selbst zu bestrafen, anstatt uns selbst zu ehren und zu lieben. Anstatt Diätwerbung zu hören, was wäre, wenn Sie sich dieses Jahr nach innen wenden und darauf hören würden, was Ihr Körper wirklich braucht? In der &hellip;



Zu Beginn eines jeden Jahres ist es leicht, sich in den Ansturm von Medienwerbung zu verwickeln, die verschiedene Gewichtsabnahmeprogramme, intensive Trainingspläne,

„Wunder“ -Körpertransformationen und Entgiftungen anpreist. Nach einer festlichen Zeit des Genusses und der Gemütlichkeit sind wir anfälliger dafür, uns wegen unseres Körpers schuldig zu fühlen, und tappen eher in die Falle, Vorsätze für das Jahr zu fassen, die sich nur darauf konzentrieren, uns selbst zu bestrafen, anstatt uns selbst zu ehren und zu lieben. Anstatt Diätwerbung zu hören, was wäre, wenn Sie sich dieses Jahr nach innen wenden und darauf hören würden, was Ihr Körper wirklich braucht? In der winterlichen Kälte des Januars und Februars müssen wir uns nicht entbehren, wir müssen uns ernähren. Es gibt jedoch einen großen Unterschied zwischen der Ernährung mit gesunder Bewegung, vollwertigen Lebensmitteln und der Auffüllung von Selbstpflegepraktiken.... Und vor dem Fernseher zu sitzen und die zusätzlichen Schachteln mit Weihnachtsschokolade fertig zu machen. Um das richtige Gleichgewicht zu finden zwischen dem, was wir brauchen, und dem natürlichen „Entgiften“ von dem, was wir nicht brauchen, lesen Sie weiter für Ihren Leitfaden für einen freundlichen, sanften Weg, um mit der Entgiftung zu beginnen, um loszulassen, was Sie nicht brauchen, und bringen Sie es mit bei dem, was du tust.

Was bedeutet Entgiftung?

Trotz der überzeugenden Werbung tun diese Diät-Tees, -Pulver und -Pillen auf dem Markt Ihrem Körper nicht gut.... Wenn Gewichtsabnahme ein wichtiger Faktor für Ihre Gesundheit ist, sollten Sie wissen, dass schnelles Abnehmen oft dazu führt, dass Sie es sehr schnell wieder zurückgewinnen, also werfen Sie diese zu einfach zu seinden Diäten aus dem Fenster, zusammen mit sich selbst -Kritik.

Entgiftung ist der Prozess, giftige Substanzen aus dem Körper zu entfernen, und Ihr Körper tut dies die ganze Zeit auf natürliche Weise. Die wichtigsten Entgiftungsorgane im Körper sind Leber, Darm, Haut, Lymphsystem, Lunge und Nieren, aber obwohl sie mit antioxidativen und entgiftenden Abwehrkräften ausgestattet sind, haben wir uns nicht entwickelt, um mit der schieren Menge

an Giftstoffen fertig zu werden bei uns täglich. Toxine sind nicht nur in dem, was wir finden *Denk an* als Giftstoffe (Alkohol, Zucker usw.) sind sie überall um uns herum. Dinge wie Leitungswasser, verarbeitete Lebensmittel, Reinigungsprodukte, Make-up, Verkehrsverschmutzung, Deodorants, Haushaltsschimmel und sogar unsere Kleidung und Möbel haben alle das Potenzial, dem Körper Giftstoffe hinzuzufügen. Wenn Sie wissen wollen, ob etwas ein Gift ist oder nicht, stellen Sie einfach eine einfache Frage: Existiert dieses Ding rein in der Natur? Wenn die Antwort „Ja“ lautet, ist es sehr wahrscheinlich, dass es sich nicht um ein Gift handelt (obwohl es natürlich giftige Pflanzen und Pilze gibt, die wir nicht konsumieren möchten). Wenn die Sache, an die Sie denken, von Menschen gemacht ist; wenn es in Plastik verpackt geliefert wird; Wenn es eine ungewöhnlich lange Zutatenliste mit unaussprechlichen Wörtern hat oder selbst wenn es nicht wirklich biologisch ist, enthält es wahrscheinlich zumindest einige Giftstoffe.

Anstatt Sie mit einer To-Do-Liste für die Entgiftung zu überladen, ist der hilfreichste Weg, einfach damit zu beginnen, die natürlichen Entgiftungssysteme Ihres Körpers zu unterstützen, und dieser Teil ist einfacher, als Sie vielleicht denken.

Wie man sanft entgiftet

## **1. Lass deine Haut atmen**

Etwa 70 % dessen, was wir auf die Haut auftragen, geht verloren *in* des Körpers, was zu Problemen wie Krebs, Herz- und Lebererkrankungen sowie Alzheimer und Parkinson beitragen kann. Hautpflege sollte niemals schädliche Toxine wie Parabene, Aluminium, künstliche Farbstoffe oder synthetische Parfums enthalten, da dies alles „endokrine Disruptoren“ sind und, wie der Name schon sagt, unseren Hormonhaushalt massiv stören können. Wählen Sie natürliche Hautpflegeprodukte wie die ([Link entfernt](#)) – Der vegane Riegel mit Lavendelduft ist zu 100 % pflanzlich und wird aus einer Kombination natürlicher Zutaten hergestellt. Verwenden Sie ein Produkt wie das ([Link](#)

entfernt) um Ihre Haut tief mit Feuchtigkeit zu versorgen, ohne Parabene, SLS und SLES und die (Link entfernt), die vielseitig ist und selbst auf der empfindlichsten Haut verwendet werden kann, mit 99,9 % natürlichen und biologischen Inhaltsstoffen.

Neben der Entgiftung Ihrer Hautpflege ist es wichtig, die natürlichen Funktionen der Haut zu unterstützen, wie das Abstoßen abgestorbener Zellen und Schwitzen, die zwei wichtige Bestandteile beim Entfernen und Freisetzen von Toxinen sind. Bürsten des trockenen Körpers regt den Abtransport abgestorbener Hautzellen, aber auch des Lymphsystems an und verbessert so die Gesundheit von Immunsystem und Kreislauf. Verwenden Sie die Bürste vor einem Bad oder einer Dusche in kreisenden Bewegungen von den Füßen aufwärts zum Herzen streichen. Die Praxis kann sowohl anregend als auch stressabbauend sein. Nach dem Bürsten des Körpers ist ein halbstündiges Salzbad eine großartige Möglichkeit, überschüssige Giftstoffe aus dem Körper zu ziehen. Sie benötigen einen hochwertigen Beutel mit Salzen wie z *Reinigungssalze von Westlab*, und achten Sie darauf, während und nach dem Bad Wasser zu trinken, um hydratisiert zu bleiben. Zwei letzte Tipps für die Entgiftung über die Haut sind, häufig zu schwitzen, sei es durch Sport oder die Suche nach der nächsten Sauna, und sicherzustellen, dass Sie ein völlig natürliches Deodorant verwenden. Schwitzen ist ein wesentlicher Bestandteil der Entgiftung, und wenn wir Antitranspirantien tragen, werden die Giftstoffe, die nicht durch die Achselhöhlen entweichen können, nach innen gedrückt und schädigen möglicherweise Lunge und Nieren. Wählen Sie etwas ohne Schwermetalle wie das (Link entfernt)

## **2. Liebe deine Leber**

Alle Giftstoffe, auf die wir stoßen, müssen von der Leber gefiltert werden, was bedeutet, dass Ihre Leber nach einem Wochenende (oder einem ganzen Monat) mit Leckereien und Getränken etwas Liebe braucht. Mit der richtigen Unterstützung kann sich sogar eine beschädigte Leber erholen und Teile von sich selbst

nachwachsen lassen, aber wir möchten sicherstellen, dass dieses Organ jederzeit gut funktioniert, um Dinge abzubauen, die wir nicht im Körper brauchen, einschließlich alter und auch überschüssige Hormone.

Zeigen Sie Ihrer Leber etwas Liebe, indem Sie Zucker, verarbeitete Lebensmittel und Alkohol drastisch reduzieren. Viele Leute konzentrieren sich darauf, zu Beginn des Jahres einen „trockenen Januar“ oder „veganen“ zu machen, aber Sie könnten Ihrem Körper wirklich eine Menge Gutes tun, indem Sie einen Januar ohne verarbeitete Lebensmittel oder sogar einen „Bio“-Januar ausprobieren Januar'. Wenn wir nicht biologische Lebensmittel essen, essen wir auch die Pestizide und Chemikalien, die auf diese Lebensmittel gesprüht wurden. Versuchen Sie also, diese Lebensmittel in biologischer Form zu kaufen, auch wenn es teuer erscheinen mag, da sie alle auf dem , „schmutziges Dutzend“, was bedeutet, dass sie mehr Pestizide beherbergen oder mehr mit Chemikalien besprüht werden als andere Lebensmittel. Dies ist die Liste, die anhand von Daten aus der zusammengestellt wurde *Pestizid-Aktionsnetzwerk UK*: Grapefruit, Clementinen/Mandarinen/Satsumas, Erdbeeren, die meisten abgepackten Salate, Trauben, Zitronen, Pfirsiche, Birnen, Spinat, Chilischoten, Äpfel, die meisten dunklen Beeren.

Es gibt auch spezielle Lebensmittel zur Unterstützung der Lebergesundheit, darunter Äpfel, Rote Bete, Grapefruit, Blaubeeren, grüner Tee, Kaffee, Kreuzblütler, Spargel, Zitronen, Zwiebeln, Knoblauch, Artischocke und Rosmarin (wiederum Bio, wenn möglich). Versuchen Sie auch, Mahlzeiten von Grund auf neu zuzubereiten, damit Sie alle Zutaten in Ihren Mahlzeiten kennen. Verwenden Sie Rezepte aus Büchern wie z *Einfache vegane Bibel: 200 einfachste Rezepte auf pflanzlicher Basis* und (Link entfernt), mit Rezepten für jede Jahreszeit.

### **3. Wählen Sie eine Entgiftung für die psychische Gesundheit**

Neben der natürlichen und regelmäßigen „Entgiftung“ unseres

Körpers profitiert auch unser Geist von einem sanften Peeling! Was wir „konsumieren“, beschränkt sich nicht nur auf Speisen und Getränke, sondern auch auf soziale Medien, Geräusche, Sehenswürdigkeiten und persönliche Interaktionen. Eine Bewusstseinsstrom-Journalpraxis als erstes am Morgen kann Ihnen helfen, alles, was in Ihrem Kopf ist, auf die Seite zu „werfen“, so dass Sie Gedanken und Emotionen aufdecken und loslassen können, die oft „hängen bleiben“. Gedanken und Gefühle im Kopf zu behalten, kann schädlich sein – Emotionen sind Energie in Bewegung, und sie müssen sich wirklich bewegen! Wählen Sie das *Notizbuch Nikki Seltsame Elemente* jeden Morgen aufzuschreiben, wie du dich fühlst, und zu merken, wie viel leichter dein Geist für den Rest des Tages ist.

Eine weitere Möglichkeit zur mentalen Entgiftung besteht darin, auf Ihre Beziehungen zu achten, sowohl online als auch in der realen Welt. Gibt es Menschen in Ihrem Leben, die Sie als „giftig“ bezeichnen würden? Diejenigen, die Ihre Energie zu rauben scheinen oder Sie in einen negativen Geisteszustand versetzen? Versuchen Sie, weniger Zeit mit diesen Menschen zu verbringen und mehr Zeit mit denen, die Ihnen ein gutes Gefühl geben. Wenn Sie durch die sozialen Medien scrollen, achten Sie auch darauf, wie Sie sich fühlen. Gibt es Berichte, bei denen Sie sich schlecht fühlen oder die Ihre innere Kritik zu wecken scheinen? Verbringen Sie mehr Zeit damit, online neidisch auf das Leben anderer zu schauen, als sich mit Ihrem eigenen zu beschäftigen? Verpflichten Sie sich, jeden Tag zwei Konten zu entfolgen, die Ihnen nicht dienlich sind, und folgen Sie denen, die Ihnen echte Freude bereiten. (Link entfernt) ist eine großartige Erinnerung, auch öfter vom Bildschirm aufzublicken.

Probieren Sie diesen Januar diese nachhaltigen und sanften Entgiftungstechniken aus, um positiv ins Jahr 2022 zu starten!

Aus der Feder von Yogamatters

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**