

## Entgiften für gute Laune beim Abnehmen

Gerade zu Beginn des Abnehmens, auch wenn die Motivation noch so hoch ist, behindert oft schlechte Laune die guten Vorsätze. Das hat seinen Grund! Es liegt daran, dass mit dem schwindenden Fett gleichzeitig viel Umweltgifte und Ablagerungen in unseren Stoffwechselkreislauf geraten. Unser Körper ist so intelligent und wunderbar, dass er alles was zu viel und gefährlich für ihn ist im Bindegewebe, gut geschützt zwischen Fettzellen, zwischenlagert. Erkennt man an den unschönen Dellen, besonders bei uns Frauen und nennt sich Cellulite! Der Körper deponiert dort Schwermetalle, Pestizide besonders im Speicherfett, weil es dort den geringsten Schaden anrichtet. Je fettlöslicher ein Gift ist umso höher ist die Konzentration im Fettgewebe und in Leber und Galle. Bei Gewichtsabnahme ist es also wichtig dass wir unseren Körper bei der Entgiftung unterstützen und es erklärt die schlechte Laune, wenn diese Gifte im Organismus frei gesetzt werden, bis sie den Körper verlassen haben. Dabei können wir unseren Körper sehr unterstützen, wenn wir:

- viel trinken, dann werden die Gifte möglichst zügig aus dem Körper ausgeschwemmt. Am besten Wasser und Brennnesseltee. (3 Wochen 1 Tasse am Tag, nicht mehr und auch nicht länger anwenden.)
- besonders beim Entgiften hilft reines Aloe Vera Trinkgel. Es entgiftet, entschlackt und entsäuert den Körper auf schonende Weise und gibt gleichzeitig Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren etc. insgesamt 250 Wirkstoffe die der Körper optimal aufnehmen kann. Je Kilogramm Körpergewicht ein Milliliter (60 kg- 60 ml Aloe Vera) am Tag auf leeren Magen trinken. Hilft auch damit sich keine neuen Schadstoffe im Organismus mehr ansammeln.
- den Lymphfluss anregen durch viel Bewegung und Massage. (Schwimmen und Bellicon besonders zu empfehlen) Die Lymphe ist das wichtigste Transportsystem der Abfallproduktion.
- Saunagänge machen oder kalt-warme Wechselduschen. Auch ein basisches Bad mit Natron entsäuert den Körper.
- ausreichend Vitalstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zu uns nehmen.
- Granatapfel, Grapefruit, Löwenzahn, Kresse, Artischocken und Koriander unterstützen die Entgiftung.

Da können wir doch Einiges für die gute Laune tun und alleine schon das Wissen dass die Fettzellen auf geknackt werden hebt doch die Laune schon beträchtlich wieder. :-)