

Entgiftungskapazität

Wie steht es um meine körpereigene Entgiftungskapazität?

Ihr Körper entgiftet sich Tag für Tag auf natürliche Weise. Wenn Sie sich ständig müde fühlen, könnte dies ein Zeichen dafür sein, dass Ihr Körper Probleme bei der Entgiftung hat. Nachts - während des Schlafs - schaltet der Körper in den Ruhemodus und nimmt sich Zeit für Regeneration und Erholung. Wenn Ihr Körper jedoch mit Giftstoffen überlastet ist, hat er unter Umständen Schwierigkeiten, Fremdstoffe auszuspülen. Mit „Giften“ meinen wir sowohl Alkohol und verarbeitete Lebensmittel als auch Umweltfaktoren wie Plastik und Luftverschmutzung.

Welche Körpersignale sind Anzeichen einer geschwächten Entgiftung?

Es gibt verschiedene Körpersignale, die auf eine schwache Entgiftungskapazität hinweisen. Beantworten Sie die folgenden Fragen, um Ihre Entgiftungskapazität zu ermitteln.

- | | |
|---|---|
| Ständig müde | Exposition gegenüber Chemikalien (auch Reinigungs- und Haarfärbemittel) |
| Konzentrationsschwierigkeiten oder ein Gefühl von „Watte im Kopf“ | Arthritis und/oder Autoimmunerkrankungen (z. B. Psoriasis, Hashimoto) |
| Regelmäßig depressive Stimmung oder schlechte Laune | Schlecht belüftete Arbeits-/Wohnumgebung |
| Unter Morgensteifigkeit leiden | Überwiegender Verzehr von nicht-biologischen Lebensmitteln |
| Steif nach einer Ruhephase | Regelmäßiger Verzehr von fettigen, verarbeiteten oder frittierten Lebensmitteln |
| Schnell schwindlig, benebelt oder Konzentrationsschwierigkeiten | Starkes Verlangen nach kohlenhydrathaltigen Produkten wie Brot, Nudeln und zuckerhaltigen Lebensmitteln |
| Probleme mit Gelenkgeräuschen | Konsum von Kaffee, Zigaretten, Süßigkeiten oder Softdrinks während des Tages |
| Regelmäßige Muskel- oder Gelenkschmerzen | (Subkutane) Entzündungen |
| Rücken- oder Kopfschmerzen | Das Weiße der Augen wird leicht gelb |
| Regelmäßige Einnahme von Schmerzmitteln | Trockene Haut, juckende Füße oder schuppige Füße |
| Häufige Probleme mit den Nebenhöhlen | Braune Hautflecken oder -verfärbungen |
| Müde nach dem Mittagessen | Regelmäßiger metallischer Geschmack im Mund |
| Ein- oder durch Schlafschwierigkeiten | Verschwommenes Sehen |
| Blähungen nach den Mahlzeiten | Probleme mit fettigen Mahlzeiten |
| Weniger als 1x Stuhlgang pro Tag | Dunkle Ringe unter den Augen |
| Schnelle Bildung von blauen Flecken | Gallenkoliken oder Gallensteine |
| Langsame Erholung nach mäßiger körperlicher Betätigung | |
| Wenig Lust, sich zu bewegen und/oder Gefühl der Trägheit | |
| Einige Kilo zu schwer | |
| Lebensmittelallergien und/oder -unverträglichkeiten | |

Summe



Haben Sie 4 oder mehr Signale angekreuzt? Dann könnten Ihre derzeitigen Symptome auf eine toxische Überlastung zurückzuführen sein. Wenden Sie sich für die richtige Unterstützung an einen Arzt.

Unterstützende Maßnahmen für die Entgiftung

- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen, mindestens 15-20 Minuten.
- Kauen Sie Ihr Essen gründlich (20-30 Mal pro Bissen), bis es die Konsistenz von Apfelmus erreicht
- Essen Sie nur, wenn Sie Hunger haben und ruhig sind
- Konzentrieren Sie sich auf drei Hauptmahlzeiten pro Tag und beschränken Sie die Anzahl der Zwischenmahlzeiten
- Essen Sie möglichst nicht mehr als drei Stunden vor dem Schlafengehen
- Essen Sie nach Möglichkeit reine, ursprüngliche und wenig verarbeitete Lebensmittel
- Leiden Sie an Verdauungsproblemen? Dann sollten Sie die Kombination von Proteinen und Kohlenhydraten in einer Mahlzeit vermeiden
- Essen Sie nicht zu viel, das überlastet das Verdauungssystem
- Essen Sie Lebensmittel tierischen Ursprungs in Maßen
- Essen Sie viel Gemüse, etwa 500-600 Gramm pro Tag. Grünes Blattgemüse und bitteres Gemüse wie Endivie, Rettich und Chicorée sind gut für die Leber
- Trinken Sie täglich mindestens 1½ - 2 Liter Wasser (gereinigt) oder Kräutertee
- Trinken Sie regelmäßig ein Glas (fermentierten) Karottensaft
- Bewegen Sie sich täglich an der frischen Luft, vorzugsweise in der Natur



ENERGETICA
Natura®