

Basischer Entlastungstag- auch für ein Wochenende geeignet

Urlaubsreif? Ich empfehle Ihnen ab und zu einen „Kurzurlaub“. Wie wäre es mit einem basischen Wellnessstag oder einem ganzen Wochenende für Sie?

Sie fangen schon am Vorabend an, indem Sie früh zu Bett gehen. Am nächsten Morgen schlafen Sie sich richtig aus. Mit 20 Minuten Yoga oder Gymnastik Ihrer Wahl beginnen Sie den Tag.

- Nehmen Sie jetzt ein **Saftfrühstück** zu sich, das Sie selbst zubereiten: Pressen Sie dazu in einem Entsafter 2 reife Äpfel, 2 kleine Bio-Karotten, 1/3 einer kleinen Bio-Ananas frisch aus und geben Sie eine Hand voll Sonnenblumenkerne, die vorher im Mörser angestoßen wurden, dazu. Trinken Sie den Saft langsam kauend und lassen Sie sich viel Zeit! Der Körper kann so die Vitalstoffe des Saftes besser aufnehmen.
- Machen Sie nun einen langen **Spaziergang** – mindestens 1,5 bis 2 Stunden. Möglichst im Wald, es reicht aber auch der Stadtpark oder der Feldweg vor Ihrer Haustür. Trinken Sie reichlich Quellwasser.
- Als **Zwischenmahlzeit** am späten Vormittag essen Sie die restliche Ananas.
- Zum **Mittagessen** gibt es Salate der Saison mit frischen Kräutern und Keimlingen – mit einem leichten Dressing, das Sie aus Sonnenblumenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer selbst zubereiten. Meine dringende Bitte: Kauen Sie langsam und gründlich!
- Machen Sie nun ein **Mittagsschläfchen** (eventuell mit einem heißen Tuch auf der Leber) oder verbringen Sie den Nachmittag mit einem guten Buch auf der Couch. Trinken Sie viel warmen Kräutertee. Zum Knabbern erlaubt: eine Handvoll Mandeln oder ein paar Trockenfrüchte.
- Das **Abendessen** nehmen Sie bis spätestens 18.30 Uhr zu sich. Wunderbar für Ihre Verdauungsorgane ist eine klare Gemüsesuppe auf ½ Liter Wasser, ½ Gemüsebrühewürfel oder 1 TL körniger Gemüsebrühe, 2 Kartoffeln und einer Hand voll Blatt Petersilie. Wenn Sie die Kartoffeln in kleine Stücke schneiden, ist die Suppe im Handumdrehen fertig. Langsam essen und gründlich kauen.
- Der Tag gipfelt dann in einem **Basenbad** (siehe Anlage Basen-Tipps), das je nach Verträglichkeit 1 Stunde dauern kann. Es entzieht der Haut die abgelagerten überschüssigen Säuren; sie fühlt sich nach dem Baden an wie Samt. Bäder wirken entspannend und geben uns zärtliche Streicheleinheiten, Muskeln und Bänder werden angeregt. Genießen Sie das Bad aus ganzem Herzen und mit allen Sinnen! Und nun wünschen wir einen erholsamen Schlaf, Sie sind entspannt und ausgeglichen.