



Online-Ausgabe

Proud Magazine  
6340 Baar  
041/ 511 02 56  
www.proudmag.com

Medienart: Internet  
Medientyp: Organisationen, Hobby

Online lesen

Themen-Nr.: 666.023  
Abo-Nr.: 1088040



## Detox – aber wozu eigentlich?

Detoxing ist in aller Munde und auch, wenn das Thema schon etwas ausgelutscht ist, schreibe ich heute darüber, weil ich es wichtig finde und ich bin sicher, dass ich dir wieder ein paar neue Inputs und Ansätze bieten kann.

Die Annahme mit einer Detox Kur eine kurze Crash - Diät zu machen ist falsch, denn den Körper zu entgiften und zu entschlacken sollte man eher als gesundheitliche Prävention sehen, die natürlich unter anderem auch wieder den Stoffwechsel in die Gänge bringt.



Um wirklich einmal zumindest für ein paar Tage zu entschlacken, reicht es auch bewusst einen Zeitraum



Online-Ausgabe

Proud Magazine  
6340 Baar  
041/ 511 02 56  
www.proudmag.com

Medienart: Internet  
Medientyp: Organisationen, Hobby

**Online lesen**

Themen-Nr.: 666.023  
Abo-Nr.: 1088040

Abstand von Alkohol, Koffein, Nikotin, Convenience - Produkten und Zucker zu nehmen und weniger Salz zu konsumieren und auf tierische Produkte zu verzichten. Schaltet einen Gang runter, denn auch Stress schadet uns. Dem Organismus tut das auf jeden Fall gut und die Säuren, die sich in uns gebildet haben und als Schadstoffe in unserem Körper agieren, werden abgebaut.

Eure Verdauung wird sich freuen, denn sie wird mit all den Ablagerungen träge, weil Nahrung sehr oft zu lange im Darm verweilt und ungesunde Gärungs - und Fäulnisprozesse stattfinden. Während einer Auszeit werden Leber, Nieren, Darm und die Haut so einen richtig guten Break bekommen und sich sichtbar erholen.

Denkt jedoch daran: Jeder Anfang ist schwer – so werden die ersten Tage des “ Entzuges ” nicht leicht sein und ihr werdet denken: , Das schaffe ich nie! ‘ Haltet es 4 - 5 Tage durch und ihr stellt euch immer mehr um und dann kommt das überraschende Erlebnis – eine Wohltat stellt sich bei euch ein, die ihr schon lange nicht mehr verspürt habt. Je länger man die Auszeit zieht, umso mehr dankt euch euer gesamter Organismus. Was sind schon 1 - 3 Wochen von 52 anderen im Jahr und vielleicht tut es euch so gut, dass ihr einiges freiwillig und bewusst umstellt für die Zukunft.



Ich habe in meinen Detoxing und Fastenseminaren schon oft erlebt, dass die Teilnehmer bereits nach einer Woche einiges umgestellt haben, zu dem sie davor nie bereit gewesen wären.

Wenn ich meinen Kunden sagen kommt doch zur Detoxing und Fastenwoche mit im Herbst oder gönnt euch mal wenigstens 2 - 3 Tage eine Auszeit von fester Nahrung und stellt auf Säfte um, dann ist die erste Reaktion sehr oft: „ Okay, aber ohne meinem Kaffee halte ich es nicht aus. “

Glaubt mir, ich kann es nachvollziehen – denn ich liebe Kaffee – er ist für mich ein echtes Genussmittel. Ich trinke ihn nicht, weil er mich aufputschen soll, sondern weil ich sein Aroma liebe – ich habe halt zu lange in Italien gelebt und es ist für mich “ la bella vita ” !

Datum: 08.09.2016



Online-Ausgabe

Proud Magazine  
6340 Baar  
041/ 511 02 56  
www.proudmag.com

Medienart: Internet  
Medientyp: Organisationen, Hobby

Online lesen

Themen-Nr.: 666.023  
Abo-Nr.: 1088040

Jedoch auch ich habe gelernt in der Früh nicht gleich zur Kaffeemaschine zu rauschen, denn es gibt so viele feine Alternativen und so hebe ich mir den Genuss des Cappuccino und Co für Genussmomente in einem schönen Kaffeehaus auf.

Du wirst dich fragen welche Alternativen es da gibt – vielleicht kennst du ja auch schon ein paar. Ich freue mich sehr, denn wir haben endlich unseren Wellville Shop eröffnet und bieten dort tolle Ersatzgetränke ab, die den Körper auch auf gesundheitlicher Weise unterstützen und entgiften.

In Zukunft werdet ihr auf Wellville folgende tolle Getränke und Mixes finden:

Pflanzlicher Kaffee Ersatz aus heimischen und Chinesischen Kräutern und Pseudogetreide – glutenfrei und vegan und es ist wirklich ein Kaffeegenuss – ihr werdet den Unterschied kaum merken Rooibos Espresso : Roiboos Tee dessen Ursprung in Südafrika liegt, haben wir als Red Espresso in Zukunft auch und es ist ein tolles Produkt – man bereitet ihn in der kleinen italienischen Espressomaschine zu oder wer es bequem mag, kann auch Espressokapsel kaufen – und er wird zubereitet wie ein Kaffee mit allen Variationen – Espresso, Cappuccino etc. Matcha Tee und andere Grüntee Sorten: In Zukunft bekommt ihr über Wellville auch Matcha Tees bester Qualität, Sencha Grüntee und andere japanische Kräutertees die eurem Körper so richtig gut tun und ihm bei der Entschlackung unterstützen. Wake up: Ein Superfood Mix, der von mir kreiert wurde. Auf Basis von rohem Kakao, Zimt, Nelken und einigem mehr und mit Nussmich zubereitet – ein wahrer Genuss.

Und denkt daran im Herbst finden wieder die Detoxing und Fastentage im Brandnertal statt – ein paar Plätze sind noch frei und ich würde es jeden ans Herz legen – hier findet ihr mehr Informationen dazu: <http://www.carolaschoch.com/events-workshops/>

[www.wellville.eu](http://www.wellville.eu)

[carola@wellville.ch](mailto:carola@wellville.ch)