

Gala

DIE LEUTE DER SCENE



Beyoncé mit Ehemann Jay-Z

Beyoncé Knowles
Ganz geheim!
Alles über ihre
Blitzhochzeit



Leona Lewis
Alle sind
verrückt nach ihr



Der Hollywood-Star und
Freundin Sarah Jessica Parker

George Clooney
Skandalfotos –
auf welchen
Typ Frau er
tatsächlich steht



Heidi Klum



Gisele Bündchen



Karolina Kurkova

Welches **MODEL** ist wirklich **TOP?**

Das Millionen-Ranking:
die 10 reichsten
Supermodels der Welt und
ihre Erfolgsgeheimnisse

ISSN 1419-0931 | Preis: 2,50 € | Fotografin: [unreadable]

DETOX VON INNEN 1 ERNÄHRUNG UND ENTGIFTUNG

Eigentlich ist es doch ganz simpel. Wenn wir unserem Körper natürliche, energiereiche Nahrung liefern, die alle wertvollen Stoffe wie Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Amino- und Fettsäuren enthält, dann funktioniert er optimal und läuft auf Hochtouren. Doch wer den Motor nur mit industriell gefertigten Kalorien und chemischen Zusatzstoffen abpeist und trotzdem Höchstleistungen verlangt, der muss auf Dauer mit Verschleiß rechnen. Daraus folgt die Entgiftungsregel Nummer eins: Alles, was nur schlapp macht, vom Speiseplan streichen: Ganz oben auf der Liste stehen Zucker, Weißmehl, Pasta, Pizza, rotes Fleisch, Fertiggerichte, Fastfood, Alkohol. Statt dessen rücken nach: Honig, Bio-Obst und -Gemüse, Fisch, Geflügel, Vollkornprodukte, Linsen, Joghurt, Ziegen- oder Sojamilch. Regel Nummer zwei: Mehrere kleine statt wenige große Mahlzeiten einplanen. Regel Nummer drei: Salat und rohes Gemüse nur mittags statt abends, da es schwer verdaulich ist. Nummer vier: Viel Wasser und Kräutertee trinken. Das war's eigentlich schon. Bereits nach einer Woche werden Sie den Unterschied sehen!

Konkret könnte Ihr erster Tag dann so aussehen: Ein Glas heißes Wasser mit Zitrone regt die Nieren an und setzt damit die Reinigung in Gang. Frühstück: Eine Banane und ein Joghurt oder Rührer ohne Butter mit Vollkornbrot. Zwischendurch Bio-Karotten knabbern. Mittagessen: Ein großer Salat, eine Gemüsesuppe, gegrilltes Hähnchenfleisch oder Gemüse. Zwischen-

durch: Frischer Saft von Karotten oder Rote Bete, Sellerie und Ingwer. Abends: Tüfisch oder Wildlachs, Blattspinat oder Linsen.

Sie essen oft auswärts? Kein Problem: Bestellen Sie beim Chinesen Hähnchen Satay oder Hühnersuppe und meiden Sie frittierte Gerichte. Beim Italiener: Wählen Sie Büffelmozzarella mit Tomaten oder gegrillten Fisch mit Gemüse; meiden Sie Pizza und Pasta. Beim Japaner: Außer Tempura können Sie alles genießen: Miso- und Hähnchen-Yakitori, Sushi und Sashimi.

Eine entgiftende Ernährung zielt auch darauf ab, den pH-Wert des Bindegewebes wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Jeder Stoffwechselfvorgang im Körper verlangt einen speziellen pH-Wert. Wie die Haut, die beim natürlichen pH-Wert um 5,5 ihre Abwehrarbeit verrichten kann, braucht auch das Bindegewebe einen optimalen pH-Wert

um etwa 7,5. Bis vor ein paar Jahren galt unser Bindegewebe lediglich als Struktur, die unseren Körper zusammenhält und ihm Form gibt. Heute weiß man, welche außerordentlich lebenswichtige Bedeutung der „extrazellulären Matrix“, wie das Bindegewebe inzwischen genannt wird, zukommt: Sie spielt eine wichtige Rolle bei der Steuerung der Körperzellen, sie ermöglicht den Zellen die Orientierung im Raum, bildet Wege, die der Zellwanderung dienen, beeinflusst die Kommunikation der Zellen untereinander und regelt die Leistung einzelner Zellen. Außerdem ist das Bindegewebe die zentrale Durchgangsstation des Filter- und Transportsystems.

Um die Entgiftung zu unterstützen, Giftstoffe zu binden und freie Radikale in Schach zu halten, eignen sich Kapseln und Tees, die die Entschlackung unterstützen und viele zusätzliche Antioxidantien liefern.

- 1. ABSORBIEREND** Sie fördern die Ausscheidung von Giftstoffen: „Detox“-Kapseln von The Organic Pharmacy (60 Stück, ca. 55 Euro)
- 2. ENTWÄSSERND** Kräutertee aus Bio-Anbau von Caudalie (30 g, 20 Beutel, ca. 9 Euro)
- 3. STÄRKEND** „Anti-Oxidant Tea“ von Aesop entgiftet und liefert Antioxidantien (45 g, ca. 42 Euro)
- 4. ENTSCHLACKEND** „Peppermint Pleasure“ wirkt mit Minze und Braunalge (von Voya, 25 Stück, ca. 10 Euro)

