

Wie wäre es mit einer Entlastungswoche von meiner geschätzten Ernährungswissenschaftlerin Bintu Cham:

Guten Morgen meine Lieben,

heute starten wir gemeinsam in unsere 5-tägige „Basenfasten-Woche“ Ihr bekommt von mir jeden Tag Tipps, wie ihr Körper, Seele & Geist in Harmonie bringen könnt. Wenn ihr Wünsche oder Fragen habt, schreibt es gerne in die Kommentare.

Ich freue mich sehr auf die gemeinsame Woche mit euchund los geht's:

1.) Zitat: „Gesundheit ist die Voraussetzung für Erfolg in allen Bereichen des Lebens“ Sathya Sai Baba

2.) Meditation:

Regelmäßige Meditation bewirkt eine tiefe innere Freude, Zufriedenheit & Selbstliebe.

Übung: Dankbarkeitsmeditation

(10 - 15 Minuten morgens & abends)

- ✚ Zünde eine Kerze an & wähle dir eine schöne, ruhige Entspannungsmusik aus
- ✚ Setze dich gemütlich auf ein Meditationskissen und kreuze die Beine, du kannst dich auch auf einen Stuhl setzen
- ✚ Achte darauf, dass die Wirbelsäule gerade ist
- ✚ Schaue einige Zeit in die Kerze & atme dabei ruhig ein und aus. Lass deine Gedanken ziehen, halte sie nicht fest
- ✚ Schließe die Augen und lege beide Hände übereinander auf dein Herz-Chakra (erst die linke Hand, dann die rechte Hand auf die linke Hand legen)
- ✚ Überlege dir worüber du in deinem Leben dankbar bist. Beginne dann im Geiste damit, alles, was dir einfällt worüber du dankbar sein darfst, einzeln aufzuzählen. Z.B.:

Danke, dass ich gesund bin

Danke, dass ich jeden Tag etwas zu essen habe

Danke, dass ich einen tollen Partner habe

- ✚ Spüre nach jedem Satz, wie du immer mehr Dankbarkeit verspürst. Halte inne und spüre, wie dein Herz-Chakra beginnt zu strahlen. Eine wohlige Wärme durchfließt dich. Du fühlst dich geborgen & geliebt.

WIRKUNG: Diese Übung verbindet dich mit deinem innersten & stärksten Kraft-Zentrum: Deinem Herz-Chakra.

Je öfter du diese Übung wiederholst, desto glücklicher wirst du werden, denn deine Aufmerksamkeit konzentriert

sich hauptsächlich auf das Positive in deinem Leben. Das heißt nicht, dass es nichts „Negatives“ mehr gibt oder, dass sich alle „Probleme“ in Luft auflösen. Aber du gehst mit Situationen entspannter um und sie bringen dich nicht mehr so schnell aus dem Gleichgewicht.

3.) Wissen: Basenfasten

- ✚ Man verzichtet auf alle „Säurebildner“: Zucker, Kaffee, Alkohol, Weißmehlprodukte, tierische Produkte
- ✚ Getränke: 1,5 - 2 Liter stilles Wasser, selbstgemachte Selleriesaft, Kräutertees (z.B. Brennesseltee, 7x7 Kräutermischung), verdünnte Obstsäfte, frischer Ingwertee oder selbstgemachte Ingwer-Shots
- ✚ Bevorzugte Lebensmittel: Obst, Gemüse, Kräuter, Porridge, Suppen, selbstgemachte Gemüse-Dips
- ✚ Gesunde Kohlenhydrate: Vollkornbrot, Reis Kartoffeln
- ✚ Süßungsmittel: etwas Honig, Ahornsirup, Agavendicksaft
- ✚ Basenfasten ist keine Diät, es wird nicht gehungert
- ✚ Es gibt täglich 3 ausgewogene & nährstoffreiche Mahlzeiten zum Sattessen
- ✚ Keine Mengenangaben & kein Kalorienzählen
- ✚ Auf Snacks wird möglichst verzichtet. Für den „Notfall“ sind z.B. Nüsse, Trockenfrüchte oder Energy-Balls erlaubt
- ✚ Durch das Weglassen von „Säurebildnern“ wird der Stoffwechsel entlastet
- ✚ Unsere Entgiftungsorgane erholen & regenerieren sich: Leber, Nieren, Nebennieren, Milz, Schilddrüse
- ✚ Säuredepots im Bindegewebe, in den Gelenken, Faszien & Haut (Cellulite, Wassereinlagerungen) werden geleert
- ✚ Das Hautbild verbessert sich: Gesunder Teint, straffere Haut
- ✚ Stoffwechsel wird aktiviert: Optimierung der Fettverbrennung
- ✚ Die Verdauung verbessert sich
- ✚ Steigerung des körperlichen Wohlbefindens führt gleichzeitig zu einer Steigerung des seelischen Wohlbefindens

4.) Rezept: Selbstgebackenes Dinkelvollkornbrot

Zutaten:

500 g Dinkelvollkornmehl

500 ml Wasser (lauwarm)

150 g gehackte Nüsse & Samen (z.B. Haselnüsse, Leinsamen, Sesamsaat usw.)

1 Würfel Hefe

1EL Meersalz

Zubereitung:

Eine Kastenform (30 cm) mit Butter einfetten. Wasser in eine Schüssel geben und die Hefe darin auflösen. Mehl, Nüsse & Samen und Salz hinzugeben und einen Teig anrühren. Den Teig in die Kastenform füllen. Die Kastenform in den kalten Ofen stellen (Hinweis: Ein Vorheizen des Ofens ist nicht notwendig, das Brot muss nicht gehen.) und das Brot bei 200 Grad (Ober-/Unterhitze) ca. 60 Minuten backen.