



## 10 Tage Vegane Detox-Challenge

### Tag 10 – Du hast es geschafft!

Für 10 Tage hast du auf

- tierisches Eiweiß
- Zucker
- Kaffee
- Alkohol
- und Weißmehl

verzichtet, dich gesund ernährt und deinen kompletten Organismus beim Entgiften unterstützt. Vielleicht hast du sogar deine Wohnung entrümpelt und aufgeräumt? **Ich gehe jedenfalls davon aus, dass du dich heute prima fühlst und du kannst richtig stolz auf dich sein!** Du hast nun am eigenen Leib erlebt, gefühlt und gespürt, was eine bewusste Ernährung mit dir und deinem Körper macht. Ich hoffe sehr, dass du dieses Bewusstsein noch lange beibehältst!

Solch eine Detox-Kur, ist in meinen Augen die effektivste Art der Gesundheitsvorsorge und eine Art „Supertool“ zur Unterstützung deines Immunsystems! **Und ein starkes, gesundes Immunsystem, das ist genau das was wir momentan gebrauchen können.**

Sicher hast du in den vergangenen 10 Tagen den einen oder anderen Impuls verinnerlicht und wirst vielleicht auch künftig gesünder essen. **Es würde mich sehr freuen, wenn die Detox-Kur eine nachhaltige Veränderung in deinem Essverhalten bewirkt hat und du vielleicht auch noch einige Tage weitermachst.**

Sämtliche Begleitmaßnahmen, wie z.B. Ölziehen, Körperöl, Trockenbürsten, Fitness-Drink, Leberwickel, Basenbäder und ab und zu einen Einlauf... kannst du auch weiterhin und unabhängig von der Detox-Kur anwenden, um dir etwas Gutes zu tun.

Gerne kannst du auch einen weiterführenden Termin mit mir vereinbaren, um beispielsweise den Darm von Grund auf zu sanieren, oder einfach im BioScan zu schauen, ob es noch Defizite gibt, die wir eventuell mit natürlichen Stoffen auffüllen sollten.

Du hast ja nun gelernt, wie du Umweltgifte und Toxine aus deinem Körper ausleiten kannst. Aber bleibe achtsam und versuche Deinen Organismus nicht zügig wieder mit diesen Stoffen zu belasten. Es ist ratsam, sich damit zu beschäftigen, wie diese Giftstoffe überhaupt in unseren Körper gelangen.



## 10 Tage Vegane Detox-Challenge

**Über die Nahrung** nehmen wir die unterschiedlichsten Toxine zu uns. Von Antibiotika aus der Tierzucht, Umwelthormonen übers Trinkwasser, bis hin zu Pflanzenschutzmitteln wie Glyphosat, aber auch Aluminium, und Kadmium und Quecksilber – das wir besonders in Fisch finden.

Besonders die Schwermetallbelastung im Körper wird in Zusammenhang mit Alzheimer, Parkinson, ALS und anderen schwersten Erkrankungen gesehen. Deshalb immer darauf achten, WAS und WO du einkaufst.

**Über Plastikprodukte und-verpackungen** belasten wir unseren Organismus mit den Weichmachern Phtalat und BPA, was zu Unfruchtbarkeit, Diabetes, Krebs, Hormonstörungen und mehr führen kann. Versuche Plastik so gut es eben geht aus deinem Leben zu verbannen.

**Über Kosmetik- und Pflegeprodukte** nehmen wir unterschiedlichste Substanzen auf, die in unserem Körper hormonähnlich wirken und schlimme Folgen haben können, wie u.a. verminderte Spermienqualität des Mannes, Brustkrebs, Diabetes, Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern, Allergien und Schilddrüsenprobleme. Achte auf die Inhaltsstoffe in deinen Kosmetikprodukten. Es gibt eine [Studie des BUND](#), die zeigt worauf man achten sollte. Besonders Kinder sind hier auch sehr gefährdet. Überlege, ob es statt Duschgel oder Shampoo nicht eine duftende Naturseife sein kann - ohne Plastikverpackung und Konservierungsstoffe.

**Über Stress, Ärger, alte Glaubenssätze** belasten wir unseren Kopf und unsere Seele. Erinnerung dich, was ich gestern dazu erzählt habe. Versuche regelmäßig den Kopf zu entlasten und dieses abendliche Ritual durchzuführen, dass dich an die FREUDE und kleinen Glücksmomente erinnert, die du tagsüber erfahren hast.

Vielleicht ist es für dich auch ein Weg, regelmäßig zu meditieren, um dich zu sammeln, zu zentrieren und dein Gedankenkarussell anzuhalten. Meditationen helfen auch dabei dich selbst immer wieder neu auszurichten, deine WERTE klar zu definieren und bewusst zu machen, aber auch Stille zu kultivieren um die Stimme deines Instinkt wieder hören zu können. Werte und Stille sind in der heutigen Zeit immer wichtiger, um nicht völlig die Orientierung zu verlieren.

Meditieren kann man lernen. Es gibt verschiedene Lehren und Möglichkeiten die Meditation für sich zu entdecken. Mir persönlich haben geführte Meditationen immer sehr gut getan und ich werde dir hier ein paar meiner Empfehlungen weitergeben.

Jetzt bleibt mir nur noch, dir von Herzen weiterhin alles Liebe und Gute zu wünschen – wie schön, dass du bei dieser Challenge mit dabei warst!

Alles Liebe, Deine Bettina Fornoff



## 10 Tage Vegane Detox-Challenge

### **Meditationen von Veit Lindau:**

„Eine Dosis Selbstliebe für die Nacht“:

<https://www.youtube.com/watch?v=RLOoyEoTSRA&t=1s>

„Emotionale Selbstheilung“:

<https://www.youtube.com/watch?v=e4VqLUt96kk>

„Die Ruhe im Sturm“:

<https://www.youtube.com/watch?v=adTNIBi-uf8>

Auf **HOMODEA** – der Plattform von Veit Lindau - findest du sehr viele tolle Meditationen und für nur 14,90 € monatlich (jederzeit kündbar) gibt es eine Vielzahl an tollen Onlinekursen für die Persönlichkeitsentwicklung. [www.homodea.de](http://www.homodea.de)