

# EIN WEITERER TAG DER VEGANEN DETOX-KUR

Zusatzmaterial zum Buch von Bettina Fornoff



In meinem Buch habe Ich Ihnen eine ausführliche Anleitung zur veganen Detox-Kur beschrieben – mit allen Informationen rundum die Kur – sowie einigen Rezepten und einem Beispiel-Tag für Berufstätige.

So könnte ein weiterer Tag während der Detox-Kur ausschauen:

## **M**orgens | nach dem Aufstehen

Ich habe für die Detox-Zeit einige Tage Urlaub genommen, um mich rundum zu erneuern und mir etwas Gutes zu tun. So genieße ich „natürliches“ Erwachen, ganz ohne Wecker. 😊

Ruhig und gemächlich komme ich mit einer geführten Morgen-Meditation in einem neuen, spannenden Tag meines Lebens an. Das Leben wartet auf mich!

Mit einem großen Glas Wasser starte ich, denn über Nacht verliert der Körper viel Flüssigkeit.

**Nun geht´s ins Bad!** Ich nehme einen Esslöffel Sesamöl in den Mund und beginne mit dem **Ölziehen**. Dadurch werden viele Giftstoffe sanft über die Mundschleimhaut aus dem Körper „gezogen“, und es macht außerdem strahlend weiße Zähne. Während ich das Pflanzenöl sanft und immer wieder durch Mund und die Zähne sauge, bleibt genügend Zeit für eine Darmreinigung.

Dazu nutze ich das **Klyso** - seitlich stehend am Waschbecken - wie in der Anleitung beschrieben. Während der veganen Detox-Kur wende ich das Klyso jeden dritten Tag an.

## EIN TAG DER VEGANEN DETOX-KUR

Nach Toilettengang und Zähneputzen ist nun die Haut an der Reihe. **Mit einer weichen Körperbürste** bürste ich den trockenen Körper von unten nach oben. Das durchblutet meine Haut prima, die so besser entgiften kann. Meine Haut prickelt, und mein Kreislauf wird angeregt. Die Zusatzwirkung eines sanften Körperpeelings mag ich außerdem sehr.

**Nutzen Sie die Zeit der Reinigung und des Entgiftens auch dazu, um Ihren alten Schweinehund endlich zu überwinden, und integrieren Sie die neuen Gewohnheiten, die Ihnen so guttun, auf Dauer in Ihren Tagesablauf.**

Anschließend massiere ich die so wunderbar duftende **Körperölmischung** mit sanften, kreisenden Bewegungen gut in meine Haut ein und ziehe mich an. Ich nutze während der veganen Detox-Kur dazu

ein altes T-Shirt und eine Jogginghose, denen Ölflecken nichts anhaben können.



Heute ist das Wetter sehr vielversprechend und ich starte zu einer größeren Runde „Nordic Walking“ in den nahen Hochwald. Die Luft ist frisch und rein, die

Morgensonne tut mir gut und regt meinen Appetit an. Ich freue mich aufs Frühstück!

Nach meiner Rückkehr nehme ich nun den **Detox-Drink** zu mir, während ich mein Frühstück zubereite. Heute gibt es eine leckere Müsli Mischung aus unterschiedlichen Getreide-flocken, Rosinen und Nüssen, die ich mit Kokos-Joghurt und frischem Obst kombiniere.

Ich nehme mir Zeit fürs **Frühstück**, höre meine



Lieblingsmusik, schaue den Vögeln im Garten zu und plane meinen Urlaubstag. Dazu habe ich mir eine Kanne mit einer **basischen Kräutertee**-Mischung zubereitet und schlucke die **MSM-Tabletten**.

Nach dem Frühstück nehme ich eine ausgiebige Dusche, etwa eine Stunde danach nehme ich die **Basentabletten** ein – hierfür habe ich mir eine Erinnerungsfunktion im Smartphone programmiert, sonst hätte ich es glatt vergessen. Anschließend treffe

ich mich mit einer guten Freundin in einem Straßencafé. Ich bestelle einen Bio Grüntee und eine Flasche stilles Mineralwasser – im gemeinsamen Gespräch verfliegt der Vormittag. Auf dem Heimweg nehme ich noch die Gelegenheit wahr und kaufe auf dem Wochenmarkt frische Pilze, Vollkornbrot und Kräuter ein.

### **M**ittags | Mittagessen

Heute gibt es bei mir eine vegane Pilzpfanne mit Quinoa und als Vorspeise einen **gemischten Salat**. Dazu trinke ich gefiltertes, reines Leitungswasser aus meiner Edelstein-Karaffe.

### **Vegane Pilzpfanne mit Quinoa**

Zutaten für 1 Portion

- 300 gr. frische Pilze (Champignons, Kräuterseitlinge, Pfifferlinge, Shitake – entweder gemischt oder einzeln, je nach Angebot und Geschmack)
- 1 handvoll schwarze Oliven ohne Stein
- 1 handvoll getrocknete Tomaten
- ½ Chilischote
- Soja-Cuisine
- Salz, Pfeffer, Gewürze
- Schnittlauch und Petersilie
- ½ Tasse Quinoa



### Zubereitung

1. Die Pilze putzen und in kleine Stücke schneiden. Dann mit etwas Olivenöl in der Pfanne anbraten, bis sie schön braun werden, eventuell etwas Sud abgießen. Diesen Sud aber nicht wegschütten, sondern in einer Tasse aufbewahren.
2. Sobald die Pilze rundum angebraten und braun sind, den Herd auf niedrige Temperatur umschalten. Dann den Sud aus der Tasse und die Soja-Cuisine dazu und alles mit der klein geschnittenen Chilischote, Salz, Pfeffer verrühren und etwas weiterköcheln.
3. Nun die Oliven kleinschneiden und diese zusammen mit den kleingeschnittenen getrockneten Tomaten dazugeben.
4. Alles noch ein paar Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen und mit den Gewürzen abschmecken. Kleingehackten Schnittlauch und Persilie darüberstreuen.

5. In der Zwischenzeit den gut gewaschenen Quinoa in einer Tasse Wasser (etwas Salz dazu) bei starker Hitze kurz aufkochen, dann bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Nach dem Mittagessen gönne ich mir für 30 Minuten einen kleinen Mittagsschlaf auf dem Sofa – dazu passt prima ein **Leberwickel**. Danach gibt es frischen Kräutertee und ich freue mich über das schöne Wetter und dass ich Zeit habe um noch etwas in meinem Garten zu werkeln.



Und ja – durch die Erinnerungsfunktion vergesse ich nicht, ungefähr eine Stunde nach dem Mittagessen wieder die **Basentabletten** zu nehmen.

Am Nachmittag gönne ich mir einen leckeren fruchtigen  
Vitaminskick

### **Kokos-Smoothie mit Beeren und Banane**

Zutaten für 1 Portion:

- 4 TL Kokosmilch
- 100 ml Orangensaft
- 50 ml Hafermilch
- ½ Banane
- 60 g Beeren (je nach Geschmack, evtl. auch TK)
- 2 TL Soja-Joghurt





## EIN TAG DER VEGANEN DETOX-KUR

Nun bin ich motiviert und fahre ins Thermalbad, ganz in meiner Nähe. Dort verbringe ich erholsame Zeit beim Schwimmen im Thermalwasser.

Schwimmen wirkt wie eine sanfte Lymphdrainage und so unterstütze ich die Entgiftung des Bindegewebes auf angenehme Art und Weise.



Die anschließenden Saunagänge ergänzen meinen Detox-Tag perfekt! Dazu trinke ich sehr viel stilles Mineralwasser.



## Abends | Abendessen

Gestern habe ich mir schon eine Kartoffelsuppe vorgekocht. Ich finde Eintöpfe schmecken erst am nächsten Tag so richtig lecker!



### Kartoffel-Karotten Suppe

Zutaten für ca. 4 Portionen

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Kartoffeln
- 5 große Karotten
- 100 g Lauch
- 1 TL Kurkumapulver
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 Liter Wasser
- 1 TL Salz
- Liebstöckel
- Frisch gemahlener Pfeffer

## EIN TAG DER VEGANEN DETOX-KUR

### Zubereitung

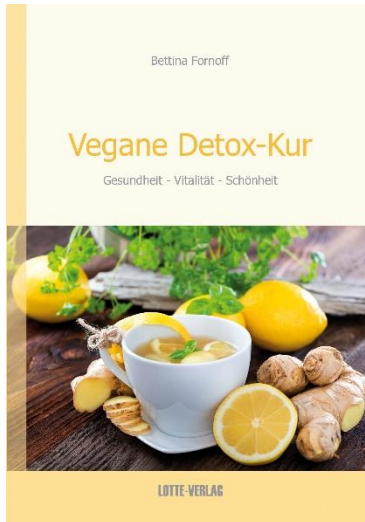
1. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden, danach mit etwas Rapsöl glasig dünsten.
2. Den geschälten Ingwer mit der gepressten Knoblauchzehe und dem Kurkumapulver dazugeben und kurz mitbraten.
3. Die gewaschenen und in Stücke geschnittenen Kartoffeln, den Lauch und die Karotten hinzugeben, ca. 5 Minuten mitgaren, dann das Wasser aufgießen und Salz, Liebstöckel dazu.
4. Alles auf mittlerer Stufe etwa 15 Minuten kochen lassen.
5. Mit einem Pürierstab pürieren bis alles schön cremig ist und mit Pfeffer und Gewürzen abschmecken.

Dazu gibt es eine Scheibe frisches Vollkornbrot vom Markt mit etwas Alsan Bio-Margarine und Kräutertee sowie die **MSM-Tabletten**.

Etwa 1 Stunde nach dem Essen kommt dann wieder die einprogrammierte Erinnerung: Bitte wieder die **Basentabletten** nehmen!

**Mit einem guten Buch lasse ich den Tag ausklingen.**





ISBN-13: 978-3981608465

### 10 TAGE VEGANE DETOX-CHALLENGE

---



**Praxis mit Herz**  
**Bettina Fornoff,**  
**Heilpraktikerin**

Klassische Homöopathie - Frauengesundheit – ergänzende  
Naturheilverfahren - [www.naturheilpraxis-fornoff.de](http://www.naturheilpraxis-fornoff.de)