



Die Entschlackungskur - vegan und ohne zu hungern

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 28 Juli 2020

Mit der pflanzenbasierten Entschlackungskur wird Entschlacken zum genussvollen Erlebnis. Die 4-wöchige Entschlackungskur erfüllt alle Kriterien einer gesunden Ernährung. Sie ist vegan, basenüberschüssig und kann mit minimalen Änderungen an eine glutenfreie Ernährung angepasst werden. Auch für Berufstätige ist die Entschlackungskur hervorragend geeignet. Genauso als begleitende Ernährung zu einer Darmreinigung oder anderen Reinigungsprogrammen. Und wenn Sie gerne Ihre Ernährung umstellen möchten, dann ist die Entschlackungskur ein perfekter Einstieg in die gesunde Ernährung.

Die Entschlackungskur: Das Geschenk für Ihren Körper

Für viele Menschen ist die Hektik des Berufsalltags Grund genug, sämtliche Regeln für eine [gesunde Ernährung](#) über Bord zu werfen. Bald zeigen sich die Folgen: Die Figur rundet sich, die Hose kneift, die Verdauung lässt zu wünschen übrig, die Haut wirkt fahl oder wird sogar unrein und das eine oder andere chronische Gesundheitsproblem stellt sich ein.

Spätestens jetzt ist die Zeit für eine [Entschlackung](#) gekommen. Zwar ist es normalerweise so, dass der Organismus selbständig Tag für Tag entschlackt und entgiftet. Bei einer ungünstigen Ernährung - womöglich noch kombiniert mit Zeitnot und Alltagsstress - kommt es jedoch zu einer Überforderung der körpereigenen Entschlackungs- und Entgiftungsfähigkeiten.

Der Stoffwechsel gerät aus dem Rhythmus, und die Ausleitung von Schlacken (Stoffwechselabfallprodukten und Giften (z. B. Schwermetalle, Schimmelpilzgifte u. a.) klappt nicht mehr so gut. Sie bleiben verstärkt im Körper, lagern sich dort ein und können im Laufe der Jahre nun für Beschwerden der unterschiedlichsten Art sorgen.

Der Hauptgrund für eine Entschlackungskur ist somit die Wiederherstellung der körpereigenen Entgiftungsfähigkeit sowie die Unterstützung der Schlackenausleitung. Da diese Vorgänge gleichzeitig zu einem Abbau von Übergewicht führen, das Wohlbefinden verbessern und Beschwerden lindern, sind hochwertige Entschlackungskuren so wirksam und erfolgreich. Eine Entschlackungskur ist folglich eines der schönsten Geschenke, das Sie Ihrem Körper machen können.

Schauen Sie selbst, ob für Sie eine Entschlackungskur in Frage käme:

Die Gründe für eine Entschlackungskur

Für eine Entschlackungskur kann es viele Gründe geben.

- Vielleicht möchten Sie etwas Gewicht verlieren?
- Oder Ihrem Körper dabei helfen, Stoffwechselschlacken und eingelagerte Schad- und Giftstoffe abzubauen?
- Oder einfach nach so manchen Feiertagen mit opulenten Festmahlzeiten Ihrem Körper eine Ruhepause gönnen?
- Auch die Fastenzeit im Frühjahr bietet sich für eine Entschlackungskur wunderbar an, da man in dieser Jahreszeit die Schwere des Winters abschütteln und frisch und leicht das Frühjahr genießen möchte.
- Möglicherweise fühlen Sie sich auch nicht so wohl, leiden an Verdauungsbeschwerden und sind häufig müde und erschöpft. Sie spüren genau, dass eine Phase der Entlastung Ihrem Körper und all Ihren Organen sehr gut tun würde.
- Sie waren krank? Und möchten Ihren Körper bei der Regeneration unterstützen?
- Vielleicht möchten Sie die Entschlackungskur aber auch einfach für eine dauerhafte Ernährungsumstellung nutzen. Das ist eine gute Idee, da die Entschlackungskur von effective nature Ihnen dabei helfen wird, die Altlasten einer bisher ungeeigneten Ernährung hinter sich zu lassen und ein neues Leben mit einer vitalstoffreichen und basenüberschüssigen Ernährung zu beginnen. Sie werden sehen, nach der Entschlackungskur wird Ihnen diese neue Art der Ernährung in Fleisch und Blut übergegangen sein. Sie werden neue Lebensmittel kennen lernen, dazu viele Tipps und Tricks, mit denen Sie - trotz Berufsalltag - dauerhaft eine gesunde und köstliche Ernährung praktizieren können, die zudem im Nu zubereitet werden kann.
- Und wenn Sie eine [Darmreinigung](#), [Entsäuerung](#), [Leberreinigung](#) oder Entgiftung durchführen möchten, dann ist der Speiseplan der Entschlackungskur hervorragend dazu geeignet, den inneren Reinigungsprozess zu unterstützen und noch weiter zu beschleunigen.

Ganz gleich, welcher Grund auf Sie persönlich zutrifft, die neue Entschlackungskur von effective nature hilft Ihnen dabei, Ihre neuen Ziele zu erreichen.

* Das 4-Wochen-Entschlackungsprogramm finden Sie [hier unter diesem Link](#).

Die Ziele der Entschlackungskur

Die Entschlackungskur von effective nature

- hilft bei der Gewichtsabnahme
- hilft beim Abbau von Schlacken und Giftstoffen
- entlastet Körper und Organe
- verleiht Leichtigkeit, Frische und neue Energie
- motiviert die Selbstheilkräfte des Organismus
- unterstützt die Regeneration des Körpers
- sorgt dafür, dass Sie nach spätestens 4 Wochen genau wissen, wie Sie sich ab sofort in Ihrem Alltag - auch im Berufsalltag - auf einfache Weise gesund ernähren können

Natürlich wurde die Entschlackungskur so konzipiert, dass Sie all das erreichen können, ohne dass Sie dabei zu irgendeinem Zeitpunkt hungern müssten.

Die Entschlackungskur - 4 Wochen entschlacken

Eine Entschlackung sollte im Idealfall langsam erfolgen. Denn das Ziel heisst nicht "Entschlackung um jeden Preis". Stattdessen soll der Körper ausreichend Zeit haben, überschüssige Kilos so abzubauen, dass sie auch nachhaltig verschwunden bleiben. Auch benötigen die Ausleit- und Entgiftungsorgane Zeit, um Schlacken und Gifte zunächst einmal aus dem Gewebe zu mobilisieren, dann in der Leber und den Nieren zu entschärfen und schliesslich mit dem Stuhl und Urin auszuleiten.

Eine wirklich sinnvolle und für den Körper hilfreiche Entschlackungskur sollte daher in jedem Falle vier Wochen dauern. Auch die Entschlackungskur von effective nature umfasst daher diesen Zeitraum.

Entschlacken und gesund essen für Menschen mit wenig Zeit

Die neue Entschlackungskur kann hervorragend auch von Berufstätigen und Menschen mit wenig Zeit durchgeführt werden. Während die meisten Entschlackungskuren für diesen Personenkreis häufig aus zweifelhaften Fertigprodukten, wie Shakes oder Fertiggerichten, bestehen, stellt die Entschlackungskur von effective nature hier eine Ausnahme dar.

Wir möchten, dass Sie feststellen, wie wunderbar gesund man auch bei Zeitmangel kochen und essen kann. Daher finden Sie in unserer Entschlackungskur so gut wie keine Fertiggerichte - und wenn ausnahmsweise doch, so stammen diese aus biologischer Erzeugung und enthalten keine unnötigen Zusatzstoffe.

Dennoch benötigen Sie pro Mahlzeit nur zwischen 15 und an manchen Tagen 40 Minuten (inkl. Kochzeit). Und wenn Sie bisher zu den Kochmuffeln gehört haben, dann macht das nichts, denn mit unseren köstlich gesunden [Rezepten](#) werden auch Sie den Spass am Kochen entdecken.

Darüber hinaus ist die Entschlackungskur so konzipiert, dass Sie am Vorabend das Mittagessen für den nächsten Tag vorbereiten können. Sie müssen also mittags keinesfalls kochen, wenn Sie dazu keine Zeit haben. Auch handelt es sich um Rezepturen, die gut mit zur Arbeit genommen werden können.

Die ganz besondere Entschlackungskur

Die Entschlackungskur von effective nature beinhaltet ausschliesslich vegane und basenüberschüssige Rezepte, unterscheidet sich aber noch in vielen anderen Bereichen ganz enorm von herkömmlichen Entschlackungskuren. Die Vorteile dieser Kur sind die folgenden:

Saisonale Rezepte: Die Rezepte der Entschlackungskur passen entweder in das Sommerhalbjahr oder in das Winterhalbjahr.

Es gibt also im Grunde zwei Entschlackungskuren: Wenn Sie sich von April bis September anmelden, erhalten Sie die Entschlackungskur mit Frühlings- und Sommerrezepten. Wenn Sie sich von Oktober bis März anmelden, erhalten Sie die Entschlackungskur mit Herbst- und Winterrezepten.

Jede Woche 14 Rezepte – insgesamt 56 Rezepte: Sie erhalten für jede Woche 14 aussergewöhnliche, aber dennoch schnell zuzubereitende Rezepte – jeweils 7 Rezepte für das Mittagessen und 7 Rezepte für die Abendmahlzeit. Für 4 Wochen stehen Ihnen also insgesamt 56 Rezepte zur Verfügung. Die Mittagsmahlzeiten sind auch ideal für die Mittagspause, denn sie schmecken auch kalt, brauchen also nicht einmal erwärmt zu werden. Gleichzeitig versorgen sie Ihren Körper mit so viel Energie, dass Sie nach der Mahlzeit nicht ermüden, sondern – satt und zufrieden – bis zum Abend fit und leistungsfähig bleiben.

Für 4 oder 8 Wochen: Die Mengenangaben in den Rezepten beziehen sich immer auf 2 Portionen, so dass Ihre Partnerin oder Ihr Partner an dieser Kur ebenfalls teilnehmen kann. Falls Sie die Kur alleine durchführen möchten, können Sie die andere Hälfte des Gerichtes am Folgetag geniessen und sparen auf diese Weise wertvolle Zeit. Ausserdem können Sie nun die Entschlackungskur nicht nur über 4, sondern über 8 Wochen durchführen – wenn Sie möchten. Oder aber Sie teilen die Rezepte auf 4 Wochen im Frühjahr und 4 Wochen im Spätsommer (z. B. nach dem Urlaub) auf.

Glutenfreie Variante: Wenn Sie sich [glutenfrei ernähren](#) möchten oder müssen, dann ist das kein Problem. In der Entschlackungskur von effective nature sind sehr wenige glutenhaltige Lebensmittel enthalten. Diese können Sie problemlos gegen glutenfreie Zutaten austauschen. Ersetzen Sie Vollkorn-Dinkelnudeln mit glutenfreien Nudeln, z. B. Reis- oder Maispasta. Ersetzen Sie Knäckebrot mit glutenfreiem Knäckebrot, z. B. Buchweizen-Kastanien-Knäckebrot und ersetzen Sie die [Hafer-Sahne](#) mit Reis- oder Sojasahne.

Kochkunst vom Feinsten: Bei der Entwicklung der Entschlackungskur wurde nicht nur auf eine entschlackende Wirkung und auf Vitalstoffreichtum geachtet. Sie lernen gleichzeitig, wie mit aussergewöhnlichen, aber einfachen Gewürzkombinationen ein exquisites Geschmackserlebnis erreicht wird. Da die Rezepturen ausserdem mehrfach überprüft und probegekocht wurden, gelingen sie in jedem Fall.

Freie Reihenfolge der Rezepte: Sie können die Rezepte untereinander austauschen oder Ihre persönlichen Lieblingsgerichte aus der Entschlackungskur des Öfteren auf den Speiseplan setzen und dafür andere Speisen streichen – ganz wie Sie mögen. Eine fixe Reihenfolge der Gerichte ist also nicht einzuhalten.

Die passende Ernährung zur Darmreinigung: Mit einer vitalstoffreichen basenüberschüssigen Ernährungsweise kann man bereits sehr gut entschlacken und entgiften, denn viele Vitamine, Mineralien und insbesondere die antioxidativ wirksamen sekundären Pflanzenstoffe aktivieren die körpereigenen Entgiftungsfähigkeiten. Gleichzeitig fehlen all die ungesunden Bestandteile einer herkömmlichen Ernährung, die überhaupt erst zu einer Schlackeneinlagerung und die Organe belasten.

Wer nun zusätzlich ein konkretes Reinigungsprogramm plant, beispielsweise eine Darmreinigung, eine [Nierenreinigung](#), eine Leberreinigung, eine [Lymphreinigung](#) oder eine ganzheitliche Entgiftungskur, fragt sich vielleicht, wie er sich während des Reinigungsprogramms am besten ernährt. Die Rezepte der Entschlackungskur sind auch hier perfekt geeignet, um jedwedem Reinigungsprogramm zu begleiten.

Entschlackungskur: Der Start

Als Teilnehmerin oder Teilnehmer der Entschlackungskur von effective nature erhalten Sie nicht nur 56 Rezepte für vier Wochen und die dazu passenden Einkaufslisten, sondern auch alle relevanten Hintergrundinformationen zur Entschlackungskur sowie wichtige Hinweise zu begleitenden Massnahmen, auf die Sie während der Kur achten sollten (z. B. dass Sie täglich ausreichend Wasser oder Kräutertee trinken sollten, dass Sie möglichst Alkohol meiden sollten usw.).

Die Entschlackungskur kostet einmalig 29,90 Euro.

Machen Sie mit und melden sich an! Der beste Tag für den Beginn einer Entschlackungskur ist übrigens heute.

*** Das 4-Wochen-Entschlackungsprogramm finden Sie [hier unter diesem Link](#).**

**Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Kosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker