



**Terra Elements**

# 5 TAGE DETOX-PLAN

Viel haben wir darüber gelesen, sodass die meisten von uns auf ein mehr oder weniger fundiertes Wissen zurückgreifen können. Doch Detox ist nichts, was man einfach so vom Zaun brechen sollte. Detox will geplant sein.

## Wie lange sollte unsere Entgiftungsphase dauern?

Sicherlich wird Ihnen aufgrund von Erzählungen oder Recherchen aufgefallen sein, dass von drei bis hin zu vierzehn Tagen alles möglich ist. Doch was ist das Richtige für Sie persönlich?

Grundsätzlich ist zu sagen, dass eine dreitägige Detox-Kur perfekt für zwischen-durch ist. Falls Sie planen, im kommenden Jahr regelmäßig kurze Detox-Phasen einzulegen, werden Ihnen drei Tage für eine Entgiftung genügen.

Ist seit Ihrer letzten Detox-Kur jedoch ein Jahr vergangen oder ziehen Sie eine solche das erste Mal in Betracht, sollten Sie mindestens fünf Tage einplanen. So geben Sie Ihrem Körper ausreichend Zeit für die Umstellung auf die veränderten Bedingungen und die Entschlackung. Vielleicht haben Sie selbst schon die Erfahrung gemacht, oder haben es von Menschen in Ihrem Umfeld gehört, dass bei einer Detox-Kur Begleiterscheinungen auftreten können.

Kopfschmerzen, Übelkeit, Müdigkeit oder Muskelkater sind keine Seltenheit. Es kann gut sein, dass Sie sich fragen werden, warum Sie sich das Ganze überhaupt angetan haben. Der gesunde Menschenverstand wird Ihnen vielleicht sogar zum Aufgeben

raten – doch auch diesen können Sie mit ein paar Tricks überlisten.

## Wie können wir Begleiterscheinungen minimieren?

Ist es überhaupt möglich, eine Entgiftung durchzuführen, ohne sich zu fühlen, wie ein Schluck Wasser in der Kurve?

Zunächst hängt dies stark mit Ihrer ganz persönlichen körperlichen Verfassung zusammen. Wenn Sie sich grundsätzlich schon gesund ernähren, werden Sie bei einer Entgiftung weniger Probleme

haben, als wenn Ihre Liebesspeise ein Cheeseburger ist.

Sie können Ihren Körper jedoch auch auf eine Detox-Phase

vorbereiten. So lindern Sie die Begleiterscheinungen oder schalten sie gar aus. Das Beste: Sie müssen keine komplizierten

Berechnungen anstellen oder alles abwägen. Mit einem Verzicht auf bestimmte Lebensmittel, wie tierisches Eiweiß, Weißmehl, Zucker, Alkohol, Nikotin und Kaffee, ist es bereits getan. Beginnen Sie damit schrittweise etwa eine Woche vor der Detox-Phase.

Als willkommenen Nebeneffekt verlängern Sie durch das schrittweise Weglassen dieser Lebensmittel (fast) unmerklich Ihre Entgiftungskur und vermeiden Heißhungerattacken.

## Wovon ernähren wir uns bei einer Detox-Kur?

Während einer Detox-Kur nehmen wir mehrere Tage rein pflanzliche Lebensmittel zu uns. Wir essen rohes, unbehandeltes Obst und Gemüse; trinken kalt gepresste Säfte und probieren Raw Food; ergänzend trinken wir viel Wasser, Tee und schlürfen ab und zu eine Gemüsesuppe. Trinken, trinken, trinken lautet das Motto. Nur dann werden die gelösten Giftstoffe aus den Zellen durch den Darm

abtransportiert. Außerdem wirkt eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr dem Auftreten von Entgiftungssymptomen entgegen.

Snacks für zwischendurch dürfen natürlich auch nicht fehlen: Nüsse, Samen, Sprossen – Sie haben die Wahl. Unser Körper wird durch sie mit wichtigen Nährstoffen und pflanzlichen Proteinen versorgt. Willkommener Nebeneffekt: Diese Snacks sorgen für ein gesundes und langanhaltendes Sättigungsgefühl. Grundsätzlich können Sie von den kleinen Sattmachern so viel essen, wie Sie gerne möchten. Wir empfehlen als Richtwert für den kleinen Hunger zwischendurch etwa eine Handvoll.

## Unser 5 Tage Detox-Plan

Unser Detox-Plan ist für eine fünf tägige Entschlackung konzipiert. Sie dürfen sich auf leckere Smoothie-Kreationen freuen, die Ihnen den Morgen versüßen. Haben Sie nicht auch so oft schon von furchtbar schmeckenden Säften und übel munden Suppen als Bestandteil einer Entgiftungskur gehört? Wir haben uns bemüht, unsere Detox-Kur so delizios wie möglich zu gestalten.

Ein grüner und dennoch leckerer Smoothie am Morgen sorgt für gute Laune und positive Gedanken :-)

Der Detox-Effekt unserer Kur wird durch die zugefügten

Superfoods verstärkt, die wir Ihnen bereits vorgestellt haben.

Darüber hinaus achten Sie bitte darauf, ausreichend zu trinken. Drei Liter täglich sollten es mindestens sein. Greifen Sie zu Wasser und ungesüßtem Tee.

Wir persönlich gießen uns gerne Moringa Tee auf.

Bevor wir nun endlich mit unserer Detox-Kur beginnen können, gibt es da noch ein, zwei Dinge, die Sie für die Zubereitung von Smoothies wissen sollten:

Grundsätzlich sollten Sie für die nur frisches Obst und Gemüse verwenden. Achten Sie darauf, dass alle Zutaten aus biologischem Anbau stammen, um Gifte zu vermeiden. Außerdem ist es wichtig, ausschließlich reife Früchte zu verwenden. Nur dann enthalten diese ein Optimum an Vitalstoffen und sind für uns problemlos verdaulich - eine halbgrüne Banane verursacht beispielsweise oftmals Bauchschmerzen. Unserer Erfahrung nach gelingen Smoothies am besten, wenn erst die leichten Zutaten (Salate, Kräuter, etc.) in den Mixer geworfen werden. Oben drauf kommen die Pulver und zuletzt steigern wir den Härtegrad der Zutaten. Wenn Ihr Mixer kapituliert, gönnen Sie ihm eine kurze Pause, rühren alles um und starten erneut. Versuchen Sie, Stopfen und Drücken zu vermeiden.

Und jetzt kann es endlich losgehen:

[Hier finden Sie unseren Terra Elements Detox-Plan für fünf Tage!](#)



# TAG 1

**Morgens** Wir starten mit unserem ersten grünen Smoothie.

Für einen halben Liter nehmen wir:

- ½ Banane
- ½ Ananas
- 1 Birne
- 2 Mangoldblätter (ohne Stiel)
- 5 Blätter Petersilie
- ¼ Liter Wasser
- 1 bis 2 TL Weizengras Pulver

Trinken Sie morgens ca. 250 ml. Den Rest stellen Sie in den Kühlschrank oder packen ihn einfach ein: der Hunger zwischendurch verabschiedet damit schnell!

**Mittags** Wir freuen uns über einen fruchtigen Salat!

- 150 Gramm Feldsalat
- 1 Birne
- 4 EL Pinienkerne

Für das Dressing:

- 2 Mangoldblätter (ohne Stiel)
- 5 Blätter Petersilie
- ¼ Liter Wasser
- ein bis zwei TL Weizengras Pulver

Feldsalat in eine Schüssel geben. Dazu die Birne, die wir in dünne Streifen geschnitten haben. Die Pinienkerne streuen wir darüber.

**Abends** Wir genießen eine würzige Tomatensuppe!

- 500 Gramm Tomaten
- 4 Stängel Koriander
- 2 Stängel Thymian
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Frühlingszwiebel
- ½ Chilischote
- 1 Orange
- 3 getrocknete Tomaten
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 Prise Kreuzkümmel
- Meersalz, Pfeffer

Wir würfeln die Tomaten, hacken Koriander und Thymian, schälen und halbieren den Knoblauch, schneiden die Frühlingszwiebel grob. Die Chilischote wird halbiert, entkernt und klein geschnitten; die Orange entsaftet und ihre Schale fein gerieben.

Alle Zutaten verarbeiten wir mit einem Pürierstab zu einer cremigen Flüssigkeit. Guten Appetit!



## TAG 2

**Morgens** Ein grüner Smoothie am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen!

Für einen Liter nehmen wir heute:

- 1 kleine Papaya (mit Kernen)
- 1 Banane
- ½ Limette
- 1 Handvoll Spinat
- 1 EL rohe Hanfsamen
- ½ Liter Wasser
- 2 TL Spirulina Pulver

Trinken Sie auch hier zum Frühstück wieder 250 ml. Der Rest soll Ihnen wiederum als Snack dienen.

**Mittags** Erfrischender Spinatsalat!

Wir bereiten uns einen Salat aus reichlich Spinatblättern, Mungobohnensprossen, einer geschnittenen Tomate und ein paar Gurkenscheiben zu.

Für das Dressing:

- 2 Orangen
- 4 EL Hanföl
- 2 EL Kürbiskerne
- 2 EL Apfelessig
- Meersalz, Pfeffer

Wir pressen die Orangen aus und reiben die Schale. Wir mixen alle Zutaten mit dem Pürierstab, bis eine cremige Konsistenz entsteht und geben dies über unseren Salat.

**Abends** Mediterrane Gemüsesuppe

- ½ Avocado
- 4 Tomaten
- 3 getrocknete Tomaten (eingeweicht)
- 2 Frühlingszwiebeln mit Grün
- 3 Stängel Basilikum
- 3 Stängel Thymian
- Blätter von 2 Stängeln Rosmarin
- 1 Prise Himalaya-Salz
- ½ Liter Wasser

Die Zutaten pürieren wir und servieren anschließend eine kalte Suppe. Sie werden etwa einen Liter herausbekommen. Bitte stellen sie die Hälfte davon in den Kühlschrank und verspeisen Sie diese morgen Abend.



## TAG 3

**Morgens** Aufgewacht, der Smoothie lacht!

Heute nehmen wir für ½ Liter:

- 1 Orange (geschält)
- 70 Gramm Blaubeeren
- eine Handvoll Weintrauben
- 1 cm Ingwer
- ½ Endiviensalat
- ½ Liter Wasser
- 1 TL Weizen gras Pulver

Trinken Sie, wie gehabt, ca. 250 ml zum Frühstück. Der Rest ist Proviant.

**Mittags** Leckeres gedünstetes Gemüse

- 1 Stange Lauch
- 200g Champignons
- 3 Karotten

Für das Dressing:

- 1 Avocado
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Zitrone
- ½ Chilischote
- 2 TL Olivenöl
- 2 TL Hefeflocken

Schneiden Sie das Gemüse in mungerechte Stücke und dünsten Sie es im Wasserdampf. Genießen Sie hierzu einen grünen Salat mit unserem erfrischenden Avocadodressing.

**Abends** Kein Problem!

Wir laufen zum Kühlschrank und holen unsere leckere Suppe von gestern Abend heraus. Guten Appetit!



## TAG 4

### Morgens Smoothie-Zeit!

Heute nehmen wir für einen Liter:

- 1 Banane
- 2 – 3 Orangen (geschält)
- Saft von einer halben Zitrone
- 50 Gramm Rucola
- ½ Liter Wasser
- ½ TL Chlorella Pulver

Sie wissen ja nun, was zu tun ist: ca. 250 ml trinken, den Rest über den Tag verteilt genießen!

### Mittags Salat-Zeit!

- ½ Endiviensalat
- 1 rote Paprika
- 1 Tomate
- 4 Radieschen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Nüsse
- 50g Goji Beeren

Für das Dressing:

- ½ Avocado
- ½ Knoblauchzehe
- 3 Stängel Dill
- 2 EL Apfelessig
- 4 EL Olivenöl
- Meersalz
- Pfeffer

Putzen Sie den Salat und schneiden Sie ihn ebenso wie Paprika, Tomate, Radieschen und Frühlingszwiebeln in kleine Stücke. Geben Sie das Gemüse zusammen mit Nüssen und Goji Beeren in eine Schale. Jetzt fehlt nur noch das Avocado-dressing – fertig!

### Abends Suppenzeit!

Für ¾ Liter Suppe nehmen wir:

- 1 cm Ingwer (geschält)
- 2 gelbe Paprika
- 1 kleine Zucchini
- ¼ rote oder grüne Chilischote
- 100 Gramm Feldsalat
- 4 Stängel Dill
- eine Prise Himalaya-Salz
- ¼ l Wasser

Kleiner Tipp zwischendurch: Sollten Ihnen Zutaten übrigbleiben, fügen Sie diese doch einfach Ihrem Salat oder Ihrem Smoothie zu. Von all dem, was wir Ihnen in unserem Plan empfehlen, können Sie nach Lust und Laune essen :-)



## TAG 5

**Morgens**    Endspurt! Und wir starten wieder mit einem Smoothie.

Für etwa 900 ml nehmen wir:

- ¼ Avocado
- 1 mittelgroßen Fenchel
- 2 Röschen vom Brokkoli
- ½ Zitrone
- 1 Blatt Pak Choi
- 2 Blätter Grünkohl
- 7 Blätter Schwarzkohl
- 1 Banane
- 2 Datteln ohne Stein
- 2 TL Chlorella Pulver
- 1 TL Kurkuma

Wieder für jetzt und zwischendurch!

**Mittags**    Rohköstlicher Borschtsch

- 4 Rote Bete
- 2 mittlere Karotten
- 1 ½ Orangen
- 1 Avocado
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 Zweige Dill
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Olivenöl
- Meersalz, Pfeffer

Wir entsaften die die Hälfte der Roten Bete und Karotten zusammen mit den Orangen, schneiden alles in kleine Stücke und geben es in die Saftmaschine. Die restliche Rote Bete wird geviertelt und mit dem frischen Saft, dem Avocadofleisch, der Frühlingszwiebel, dem Dill und Essig und Öl zusammen mit den Gewürzen im Mixer püriert.

**Abends**    würzige Tomatensuppe (siehe Tag 1)



Halten Sie durch! Die ersten Tage mögen mühsam vorbeigehen, in Ihrem Kopf wird sich alles um Ihre nächste Mahlzeit drehen, doch am Ende werden Sie sich fühlen, wie neu geboren.

Wir wünschen Ihnen eine spannende Detox-Zeit! Achten Sie auf Ihren Körper und seine Veränderungen. Und: Seien Sie streng mit sich, aber nicht zu hart. Ein Snack zwischendurch ist nicht verboten. Sie sollten jedoch auch nicht zehn Handvoll Nüsse täglich verdrücken.

Ihr Terra Elements Team

PS: Als Detox-Booster empfehlen wir täglich zweimal zwei Reishi Kapseln, sowie zweimal zwei Acai Kapseln.

Terra Elements GmbH  
Balanstraße 73 D-81541 München  
Telefon: +49 (0)89 41 61 08 92  
Telefax: +49 (0)89 41 61 08 92-9  
E-Mail: [info@terraelements.de](mailto:info@terraelements.de)  
Internet: [www.terraelements.de](http://www.terraelements.de)

Geschäftsführer: Sandro Russo  
Amtsgericht München HRB 212498  
USt-IdNr.: DE 295572118  
Inhaltlich Verantwortlicher gemäß § 55  
Abs. 2 RStV:  
Sandro Russo (Anschrift siehe links)