

und das tägliche Verwenden von Superfoods (Beschreibung in den nächsten Kapiteln) unterstützt das Körper Entgiften und versorgt den Körper mit ausreichend wichtigen Nährstoffen, Mineralien und Vitaminen. Beispielsweise Chlorophyllkonzentrat und Aloe Vera helfen aufgrund ihrer positiven Eigenschaften beim Körper Entgiften und wirken stark basisch. Fertiggerichte mit Geschmacksverstärker, Farb- und Konservierungsstoffen, viel Zucker, Süßstoffen und Kochsalz sowie Kuhmilch und alle Produkte daraus sind zu meiden. Kuhmilch ist für den menschlichen Organismus sehr schwer zu verwerten und kann zum Auslöser für Allergien werden oder auch Krankheiten begünstigen. Zucker und Weißmehl lassen den Körper viel schneller altern und können die Ursache für zahlreiche Beschwerden oder Krankheiten sein. Zucker kann ganz leicht durch gesunde Alternativen wie Stevia, Xylit (Birkenzucker, es trägt sogar zur Zahnmineralisierung bei) oder Honig ersetzt werden. Weißmehl kann durch beispielsweise Brot aus Emmer, Dinkel oder Roggen ersetzt werden. Kuhmilch Alternativen sind z.B. Hafermilch, Mandelmilch oder Kokos Joghurt.

Ebenso ist Fleisch, Wurst und Hochseefisch zu meiden. Diese Nahrungsmittel enthalten oft Antibiotika oder Schwermetalle. In den Supermärkten und Reformhäuser gibt es hierfür immer mehr vegetarisches Ersatzfleisch oder sogar Fisch und Käse Ersatzprodukte. Damit sollte es nicht allzu schwer sein, den Fleischkonsum zu reduzieren oder sogar ganz darauf zu verzichten. Auch die Wahl der richtigen Fette spielt eine wichtige Rolle für die körperliche Gesundheit. Transfettsäuren, die in hohem Anteil in frittiertem Essen, Gebäck, industriellen Fertigprodukten oder Fleischwaren vorhanden sind, sollten vermieden werden. Dagegen haben ungesättigte Fettsäuren wie Omega 3 einen positiven Einfluss auf die Gehirnfunktion und das Herz. Zudem wirken sie entzündungshemmend. Eine sehr gute Quelle für pflanzliches Omega 3 ist z. B. Leinöl. Das Essen sollte in aluminiumfreien Töpfen und Pfannen zubereitet und keine Alufolie verwendet werden. Sonst nimmt der Körper Aluminium über das Essen auf, was den Körper wiederum vergiftet. Auf ungesunde Gewohnheiten wie etwa Rauchen sollte man verzichten.

Ein sehr effektiver Anti-Rauchkurs bei dem du ganz sicher und schnell dauerhaft mit einer sehr bewährten Methode davon los kommst, falls du das als Ziel hast, findest du unter folgendem Link

<https://bit.ly/3CXJWGj>

Auf Alkohol, Kaffee und Süßigkeiten (Aspartam), Zucker und zuckerhaltige Nahrungsmittel und Getränke sollte man ebenfalls verzichten. Der wichtige Mineralstoff Chrom wirkt hier sehr unterstützend, um seinen Zuckerkonsum leichter reduzieren zu können. Unbedingt solltest du auch auf Kochsalz mit JOD und sonstigen Zusätzen verzichten (besser ist Meersalz oder rosa Himalaya Salz. Keine Zahnpasta mit Fluor oder Deos mit Aluminium verwenden. Des Weiteren wirken sich Ruhepausen während des Tages (z.B. Powernapping) und genügend Schlaf (mindesten 8 Stunden) positiv auf den Erholungsprozess beim Körper Entgiften aus (mehr Infos dazu im Kapitel Jungbrunnen Schlaf gut). Am Anfang einer Körper- Entgiftungskur ist es möglich, dass der Körper leicht müde wird, weil das Entgiften zusätzlich Energie kostet. Dies ist jedoch nicht ungewöhnlich und legt sich schnell wieder. Auch sollte regelmäßig leichter Sport an frischer Luft und Sonne (mind. 30 Minuten am Tag) wie z.B. Schwimmen, Radfahren, Wandern, Yoga oder Gymnastik gemacht werden, weil dieser den Kreislauf und die Durchblutung ankurbelt, das Lymphsystem aktiviert und die Laune aufhellt.

Es ist auch wichtig beim Detox die ganzheitliche Erneuerung im Blick zu haben, also auch Geist, Seele und das Unterbewusstsein einzubeziehen. Auf diese Weise wird Raum geschaffen, um neue, positive Erfolgsgewohnheiten aufzubauen, ein positives Mindset (positive unterstützende Gedanken) zu entwickeln (mehr dazu in Kapitel 12) oder positive und Erfolg schaffende Glaubenssätze im Unterbewusstsein zu installieren (Kapitel 15). Man kann sich zum Beispiel öfter mal eine Massage oder einen Wellnessstag in der Therme gönnen oder wie in Kapitel 4 (Jungbrunnen Aloe Vera) beschrieben, eine sehr wirkungsvolle Anti-Aging Beauty Maske anwenden. Ich selbst praktiziere dies seit über 20 Jahren. Durch Wellness spürt man intensiv seinen eigenen Körper und ist nicht mehr nur mit seinem Geist (Gedankenstrom) identifiziert, z.B. durch das Saunieren oder das kalt Abduschen danach. Man ist vollkommen im Hier und Jetzt. Dies befreit Körper, Geist & Seele schnell von angestautem Stress der Woche und hält auf jeden Fall den Körper jung. Die Saunagänge entgiften über das Schwitzen auch regelmäßig den Körper.

Um seinen Geist zu entgiften und von negativem Ballast zu befreien, gibt es in den folgenden Kapiteln (u.a. Jungbrunnen Mental Training und Gedankenkontrolle,

Achtsamkeitstraining, Loslassen, Resilienz) wertvolle Tipps.

Schon nach wenigen Tagen, spätestens wenigen Wochen mit der Detox Ernährung oder Kur, je nachdem wie der persönliche Fitness- und Gesundheitszustand aktuell aussieht, fühlt sich der eigene Körper viel gesünder und fitter an als zuvor. Die neue Ernährungsweise und zum Großteil die Superfoods, die in den nächsten Kapiteln ausführlich beschrieben werden haben dann alle Nährstoff-Depots des Körpers wieder optimal mit allen lebenswichtigen Stoffen aufgefüllt und auch belastende Stoffe, wie Toxine oder Säuren aus dem Körper ausgeleitet.

Das Ziel sollte jetzt sein dauerhaft bei einer für den Körper vorteilhaften Ernährung zu bleiben, um erst gar nicht wieder all die Mengen belastender Stoffe aufzunehmen und kontinuierlich für ihre Ausleitung zu sorgen, und zudem immer optimal mit allen lebenswichtigen Stoffen versorgt zu sein. Damit hast du ernährungsseitig bereits die optimale Basis für ein effektives Anti-Aging geschaffen.

Wichtiger Hinweis: Bei starken gesundheitlichen Beschwerden (z.B. eingeschränkte Nierenfunktion, Herzprobleme) sollte vor einer Detox Kur (z. B. 2-3 Wochen) ärztlicher Rat eingeholt werden. Schwangere, Stillende und Kinder sollten von dieser Kur absehen.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass es viel besser ist, sich von wirklichen Lebensmitteln (in Bio-Qualität) und Superfoods zu ernähren, die noch voll `LEBEN` stecken und dem Körper viel Energie liefern, oder diese zumindest zu einem großen Teil und langfristig in die eigene Ernährungsweise zu integrieren. Wenn einem der eigene Körper, eine gute Laune und die Gesundheit (Immunsystem stärken, körperlich jung bleiben durch effektives Anti-Aging, Krankheiten vorbeugen) am Herzen liegt und man deutlich mehr Energie haben will als in der Vergangenheit, sollte man deshalb seine Ernährungsweise unbedingt optimieren. Dies muss aber nicht von heute auf morgen geschehen, sondern kann nach und nach geschehen, aber dafür dauerhaft. Um hier eine neue Essgewohnheit zu festigen, kann es hilfreich sein den Routinen Planer in der Anlage am Ende des Buches zu nutzen und für jeden Tag der Umsetzung ein Kreuz zu machen. So kann man sich ganz leicht selbst kontrollieren und seine Disziplin trainieren, indem man dranbleibt beim Aufbauen der neuen Routine.

**Anregungen für gesunde, leckere und basische (oder vegetarische) Küche gibt es in zahlreichen basischen Kochbüchern oder auch in vielen kostenlosen Rezeptvorschlägen aus dem Internet.**

Im Folgenden werden einige sehr gesundheitsförderliche Pflanzen und hochwertige Nahrungsergänzungsmittel, sogenannte Superfoods vorgestellt, die hervorragend den Körper entgiften sowie den Darm (Sitz des Immunsystems) entschlacken und sich damit bestens für eine sehr hochwertige gesunde Ernährung eignen, bei der der Körper kontinuierlich entgiftet wird oder auch bei einer Detox Kur (z. B. 2-3 Wochen mehrmals pro Jahr) sehr zu empfehlen sind. Diese Superfoods können den Körper innerlich verjüngen (Anti-Aging), gleichzeitig auf ein viel höheres Energielevel bringen sowie das Immunsystem bärenstark machen. Mit diesen optimalen Voraussetzungen kann man jederzeit alle Herausforderungen des Alltags mit Leichtigkeit meistern.

### 3. Jungbrunnen Chlorophyll. Das Geheimnis des Superfoods Chlorophyll in unserer Nahrung

Die Sonne mit ihrer Lichtenergie ist der Ursprung allen Lebens auf dieser Welt. Ohne das Licht der Sonne wäre alles Leben schlicht unmöglich. Und wie du mit Sicherheit auch einmal in der Schule gelernt hast, ist Chlorophyll (Blattgrün) in der gesamten Natur der einzige Farbstoff, der das für alles Leben so wertvolle Sonnenlicht speichern kann. Je mehr von dem Sonnenlicht in einem Nahrungs- oder Lebensmittel gespeichert werden kann, desto höher ist dessen Qualität und der Nutzen für den menschlichen Körper. Dieser Zusammenhang wurde seit den 70er- Jahren erforscht. Es wurde nachgewiesen, dass jede Zelle – ob bei Mensch oder Tier – sogenannte Biophotonen enthält. Diese Biophotonen wirken als Träger des Sonnenlichts.

Täglich sterben im menschlichen Körper etwa 100 Milliarden Zellen ab. Um diesen Verlust auszugleichen, bilden sich durch Teilung in jeder Sekunde rund 4 Millionen neue Zellen aus den Bestandteilen, die wir unserem Körper mit unserer täglichen Nahrung zur Verfügung stellen. **Ist diese Nahrung chlorophyllarm, also lichtschwach, fehlen dem Zellerneuerungsprozess die Voraussetzungen für Vitalität und Gesundheit. Demzufolge schreitet der Alterungsprozess schneller voran und der Körper kann auch leichter anfällig für Krankheiten sein.**

Das Chlorophyll hat aber noch weit mehr positive Eigenschaften für die Gesunderhaltung und die optimale Unterstützung des menschlichen Körpers als die Verlangsamung des Alterungsprozesses. **Die Sauerstoffversorgung des ganzen Körpers wird verbessert.** Dadurch werden auch alle Organe besser versorgt und können so optimal arbeiten. Die Denkleistung kann zunehmen und die Konzentration kann sich verbessern. Der stark basische Stoff Chlorophyll besitzt die Eigenschaft, dass er Schlacken (neutralisierte Salze (Säuren)) oder Giftstoffe, wie z.B. Schwermetalle und andere Gifte oder ungesunde Zusatzstoffe