

## Zucker Detox - 10 Tage

---

Der nach wie vor steigende Zuckerkonsum hat massive Auswirkungen auf die Gesundheit von Erwachsenen und Kindern: Er führt zu Gewichtszunahme und erhöht das Risiko von weit verbreiteten Krankheiten wie Herzerkrankungen, Diabetes, Depressionen, Kopfschmerzen, Unruhe, Lebererkrankungen, Verdauungsstörungen, Alzheimer und viele mehr.

Eine Überdosierung von Zucker behindert die Nährstoffaufnahme im Körper, sorgt für kurzfristige Hyperaktivität mit nachfolgender Müdigkeit.

Wird eine hohe Menge an Zucker verzehrt, wandelt der Körper den Anteil, der benötigt wird, in Energie um und speichert den Rest als Körperfett ab. Dadurch beginnt das Körperfett z. B. an der Taille, Hüften oder Oberschenkeln zu wachsen.

### **Den Körper von Zucker entwöhnen**

Eine der besten Möglichkeiten, um den Körper von Zucker zu entwöhnen, ist ein abruptes Aufhören. Ähnlich wie bei Nikotin kann eine langsame Zuckerentwöhnung den Prozess erschweren und schneller zu einem Rückfall führen. Anfangs kann der plötzliche Wechsel zu Entzugserscheinungen, wie Kopfschmerzen, Traurigkeit, Übelkeit, Müdigkeit oder Heißhunger auf Süßes führen. Sehr oft treten die Nebenwirkungen auf, nachdem eine Mahlzeit verdaut ist. Dabei steigt der Heißhunger auf Zucker, sodass der Körper dem Gehirn signalisiert, dass er wieder hungrig ist.

Um diesen Kreislauf zu durchbrechen, ist es wichtig, komplett auf Zucker zu verzichten. Oft genügen 3 bis 10 zuckerfreie Tage, um den Körper vom Zucker zu entwöhnen.

Mach dir bewusst, was du isst. Reduziere deinen Zuckerkonsum für ein gesünderes und vitaleres Leben :)

### **10 Tage Zucker Detox Kur**

- Zehn Tage Verzicht auf zugesetzten Zucker / Kristallzucker
- Keine Zuckerersatzstoffe / künstliche Zuckerstoffe
- Nicht zu viel Obst zur Kompensation der „eingesparten“ Schokolade/ Süßigkeiten
- Versorge dich mit guten Fetten und ausreichend Protein
- Morgens auf nüchternen Magen und abends vor dem Zähneputzen ein Glas Wasser mit ca. einem Esslöffel naturtrüben Bio Apfelessig trinken. Apfelessig kann schädliche Darm-Keime schnell bekämpfen und den Darm vor Erregern schützen. Auch kann Apfelessig ungesunde Hefepilze lösen und den Darm reinigen und regulieren.