

8. Tag – Übergewicht einfach ausspülen

Die Auflösung von Flüssigkeitsansammlungen

Wenn wir Fettgewebe abbauen wollen, geht es zum größten Teil darum, den Körper von Giften und Schlacken zu befreien. In der großen Mehrheit der Fälle geht es um die Leber und das Lymphsystem.

- Sind wir zu vielen Umweltgiften ausgesetzt
- ernähren uns zu fett oder
- von unzutraglichen Nahrungsmitteln und
- sind dann noch Viren wie EBV beteiligt
- geraten die Leber und das Lymphsystem in einen Zustand der Überlastung.

Sie können dann nicht mehr so eifrig entgiften, wie sie sollten. Und wenn unser Körper nicht richtig entgiftet, bleiben die Giftstoffe, wo sie sind, und wirken überall als Sand im Getriebe. In diesem Fall wird häufig von einem langsamen Stoffwechsel gesprochen. Jedoch sind es die zunehmenden Flüssigkeitsansammlungen, insbesondere im Lymphsystem, die dazu beitragen, dass wir immer mehr zunehmen.

Denn unser Körper will uns vor jenen Giften schützen und so lagert er jetzt Flüssigkeit ein, um diese Stoffe zumindest in Lösung zu halten, und diese Ödeme machen dann die Gewichtszunahme aus.



Natürlich erfolgreich abnehmen

Wasseransammlung



Je größer die hier zwischengelagerten Giftmengen werden, desto mehr Wasser muss zur Verdünnung herbei, und das wird an der Anzeige der Waage deutlich.

Nur dass wir fälschlicherweise annehmen, es handle sich bei den zusätzlichen Pfunden um Fett, während es sich tatsächlich zu einem erheblichen Anteil um Wasser handelt.

Die Flüssigkeitseinlagerungen, mit denen das Lymphsystem Giftstoffe zu verdünnen versucht, können 2, 5 oder bis zu 10 Kilogramm ausmachen. Das ist auch davon abhängig wie viel Übergewicht wir mit uns tragen.

Wenn jemand beispielsweise 20 Kilogramm Übergewicht hat, kann bis zur Hälfte davon Wasser sein, das sich im Lymphsystem befindet. Dieses Wasser ist dann nicht so klar wie reines Wasser, es handelt sich vielmehr um eine gelblich trübe Flüssigkeit. In einem extremen Fall von, sagen wir, 50 Kilogramm Übergewicht können 15 bis 20 Kilogramm davon zurückgehaltenes Wasser sein. Solche Mengen sind sicher selten, aber bei vielen sammelt sich wirklich viel Wasser an.

Das bloße Wissen, dass Übergewicht zu einem erheblichen Anteil durch Flüssigkeitsansammlungen bedingt ist, lässt einem doch etwas aufatmen. Es bedeutet ja, dass es beim Abnehmen nicht einfach auf das zermürbende Verheizen von Kalorien ankommt, sondern der Damm brechen muss, der dem Übergewicht abzufließen erlaubt.



Natürlich erfolgreich abnehmen

Du hast dein Übergewicht nicht selbst verschuldet

Nun gibt es auch viele Menschen die kein Fast Food essen, die täglich Sport treiben und sich nach landläufiger Auffassung gesund ernähren, aber trotzdem Fett ansetzen. Hier können pathogene Keime wie EBV, Bakterien oder andere Störenfriede unsere Leber behindern.

Wenn du beim Blick in den Spiegel vom eigenen Erscheinungsbild enttäuscht bist, lass einmal alle Urteile weg, um genau hinzusehen. Denke also nicht gleich an das Laufband, auch wenn Bewegung uns guttut, übe lieber Mitgefühl. Sage dir, dass du dein Übergewicht nicht selbst verschuldet hast und dass es auch kein Schicksal ist.

Es gibt einen Weg, und der geht von dieser Tatsache aus, dass wir aus unseren Körper alles ausräumen, was ihn belastet – Viren, Adrenalinüberschuss, Giftstoffe und so weiter. Damit halten wir den Schlüssel zu echter Gewichtsreduzierung in der Hand.



Staudensellerie – Saft



Frisch gepresster Staudensellerie – Saft ist wie eine heilende Infusion für die Leber. Staudensellerie weißt einzigartige Natriumverbindungen auf und diese sind mit verschiedenen bioaktiven Spurenelementen und Mikronährstoffen verbunden.

Die Natrium-Clustersalze des Selleriesafte binden virale Abfallstoffe in der Leber, was ganz wichtig ist, weil sich bei so gut wie allen Menschen pathogene Keime in der Leber tummeln.

Natürlich erfolgreich abnehmen

Das können EBV, Varizella-Zoster-Virus, Humane Herpesviren und andere oder auch Bakterien wie Streptokokken, E. coli und viele andere sein. Sie alle haben ein Schlaraffenleben in der Leber, wenn reichlich Giftstoffe vorhanden sind, an denen sie sich gütlich tun können.

Wenn die im Selleriesaft gelösten Stoffe durch die Darmwand ins Blut und so schließlich in die Leber gelangen, wirken sie auf die Leberzellen ausgesprochen belebend. Die im Selleriesaft enthaltenen Stoffe binden virale Abfälle und tragen zum Abtransport dieser Stoffwechselprodukte und Giftstoffe bei. Das kräftigt die Leber und versetzt sie in die Lage, optimal ihre Funktionen zu erfüllen.

Schließlich trägt der Selleriesaft auch noch zur Auflösung von Fettdepots in dem Organ bei. Er lockert die Fettzellen und bricht sie auf, sodass gespeichertes Fett ausgeschwemmt werden kann.

Da der Saft auch noch andere Mineralstoffe sowie Vitamine mit sich führt, die die Leber ernähren und stärken, geht auch der Stauungszustand letztlich zurück. Selleriesaft ist ein nicht zu unterschätzendes Hilfsmittel zum Abnehmen.



- ✓ **Trinke jeden Tag mind. ein großes Glas frischen Staudenselleriesaft auf nüchternen Magen**
- ✓ **15 – 30 Min. nachdem du das Zitronen- oder Limettenwasser getrunken hast**
- ✓ **Solltest du keinen Entsafter haben, kannst du den Sellerie ohne zusätzliches Wasser in einem Mixer fein pürieren und im Anschluss durch ein feines Sieb oder Baumwolltuch seien.**

Natürlich erfolgreich abnehmen