

LECKERE DETOX-DRINKS

Diese fünf reinigenden Cocktails kosten nicht viel, sind schnell gemixt und zeigen schon nach zwei Tagen Wirkung

KALTER ZIMT-TEE MIT ORANGEN- AROMA

Von 1/2 unbehandelten Orange die Schale dünn abraspeln. Zusammen mit 2 Zimtstangen in 1 l kochendem Wasser ca. 4 bis 5 Minuten kochen lassen. Auf kleinerer Stufe weitere 3 Minuten köcheln lassen. Dann abseihen und in den Kühlschrank stellen. Über den Tag verteilt trinken. 10 bis 14 Tage lang.

SMOOTHIE AUS KIWI UND GRÜNER GRAPEFRUIT

225 g Kiwi und 70 g grüne Grapefruit schälen, in Stücke schneiden. 1–2 TL Honig und den Saft 1/2 Limette dazugeben. Alles mit 60 ml stillem Wasser mit dem Mixer verrühren, bis es die dickliche Konsistenz eines Smoothies hat. In den Kühlschrank stellen, vor dem Frühstück trinken. Drei Wochen jeden Morgen.

APFEL-MÖHREN- SELLERIE-SHAKE

8 Möhren und 6 Stangen Sellerie putzen und in Stücke schneiden. 2 Äpfel waschen und mit Schale in Stücke schneiden. Äpfel und Gemüse entsaften. Mit der dreifachen Menge stillem Mineralwasser auffüllen und in den Kühlschrank stellen. Über den Tag verteilt trinken. Zwei Wochen lang. Wer keinen Entsafter hat, mischt naturreinen Apfel-, Sellerie- und Möhrensaft (Reformhaus, Bioladen).

CRANBERRY- INGWER-MIX

0,7 Liter Cranberrysaft (Reformhaus) aufkochen. Ein ca. 6 cm langes, frisches Stück Ingwerwurzel schälen und in dünne Scheiben schneiden. In den heißen Saft geben und 10 Minuten ziehen lassen. Durch ein Sieb gießen. 2 Orangen auspressen, Saft zum Cranberrysaft gießen. In den Kühlschrank stellen. Diesen Mix über den Tag verteilt trinken, 10 Tage lang.

ANANAS-INGWER- DRINK MIT MINZE

400 g frische Ananas in Stücken schneiden, ein 5 bis 7 cm langes Stück frische Ingwerwurzel schälen. 1 Päckchen frische Minze kalt waschen, die Blätter abzupfen. Alles zusammen entsaften, bei Bedarf mit etwas Honig süßen und sofort trinken – am besten vor dem Frühstück. Zwei Wochen lang.

WEBLINK & BUCHTIPP

Detox für jedermann und Produkte, die dabei helfen (z. B. Biologo-Detox): www.entgiften-statt-vergiften.com

„Milde Ableitungsdiät“ von Erich Rauch, Trias, 184 Seiten, 14,95 Euro. Ein Detox-Klassiker mit 120 Rezepten