

BEAUTY & LIFESTYLE

MAGAZINE

Das Premium Beauty Magazin | The Premium Beauty Magazine



■ **Anti-Aging**

Für immer jung und schön
For ever young and beautiful

■ **Detox your life**

Der neue Wellbeing-Trend
The new wellbeing trend

■ **Bitte zum Aufguss**

Wohlfühlen und Relaxen
Comfort and relaxation

01
2013

AVD: € 5,90
NT: € 7,90



DETOX YOUR LIFE!



IHRER GESUNDHEIT ZULIEBE



Heutzutage führen viele Menschen einen ungesunden Lebensstil. Es wird zu viel gegessen, zu viel Alkohol getrunken oder geraucht und viel zu wenig Sport betrieben. Zusätzlich sind wir den Belastungen durch diverse Umweltgifte ausgesetzt. Ab und zu sollte man dem Körper den Luxus gönnen sich zu reinigen und regenerieren.

Der Begriff Detox kommt aus dem Englischen und bedeutet soviel wie entgiften. Besonders nach den Feiertagen bietet sich eine Wohlfühl-Kur an, um die unerwünschten Stoffe wieder loszuwerden, die sich das ganze Jahr über angesammelt haben.

Durch das Reinigen von Körper und Seele hebt sich die Laune, das Gewicht senkt sich und die Haut scheint einen Frischekick zu bekommen. Und auch die Gesundheit profitiert davon, denn viele Krankheitsbilder wie etwa Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder sogar Krebsleiden stehen zumeist in einem engen Zusammenhang mit einem ungesunden Lebensstil. Kein Wunder, dass nicht nur Stars auf ihr Detoxing-Programm schwören.

Die Liste der schädlichen Stoffe, mit denen wir täglich konfrontiert werden, ist lange. Auf ihr sind etwa Alkohol und ungesundes Essen zu finden, genauso wie Abgase, Ozon, Smog, Pestizide und Insektizide oder UV-Strahlen, Handystrahlen, Kunstdünger, Medikamente, Hormonbelastungen in Fleischwaren, Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe und Farbstoffe. Dazu kommt zu wenig Sport, zu wenig Freizeit, zu wenig Schlaf und Entspannung. Man kann fast behaupten, dass in der heutigen Zeit das Ungleichgewicht zwischen dem Zuviel und dem Zuwenig ein Dauerzustand ist.

Den Körper entlasten

Die Lösung ist eine logische. Sie liegt einerseits im aktiven Entlasten und Entschleunigen und andererseits im Meiden von Belastungen. So werden bei einer Detox-Diät u.a. jene Lebensmittel verzehrt, die gezielt die Entgiftungsorgane wie Leber und Nieren unterstützen. Dadurch werden die Schad- und Giftstoffe ausgeschieden und abgebaut. Und ganz nebenbei verschwinden die überflüssigen Pfunde. Bereits nach wenigen Tagen merkt man den Erfolg. Man fühlt sich frischer, ist nicht mehr ohne Grund müde, die fahle Haut ist verschwunden und man ist voller Vitalität. Kurzum – man fühlt sich gesund.

Keep it simple

Das Geheimnis des Erfolges ist zumeist die Einfachheit. Detoxing ist mühelos und im Alltag leicht umsetzbar. Warum also nicht gleich damit beginnen? Besonders wichtig ist die Flüssigkeitszufuhr. Damit ist aber nicht Alkohol oder Kaffee gemeint – darauf sollte besser verzichtet werden. Viel gesünder sind Wasser, Tee, Fruchtsäfte oder Gemüsebrühen. Und zwar ungefähr 3 Liter pro Tag. Die Basis einer Detox-Ernährungsform bilden Gemüse, Obst, Salate, Fische und gesunde Fette. Verzichtet werden sollte hingegen auf Frittiertes, Gebackenes und Paniertes. Auch Süßigkeiten oder Zucker sind tabu, genauso wie alles was aus der Dose kommt oder Farbstoffe bzw. Konservierungsmittel enthält.

► *Many people have rather unhealthy lifestyles: too much food, alcohol, cigarettes and not enough exercise. In addition, we are exposed to various environmental toxins.*

From time to time, we should treat our body to the luxury of detoxification and regeneration. Detox refers to the process of getting rid of the body's toxic substances. It helps us to feel better, we lose weight and have healthier skin. But there is more: many illnesses are closely connected to unhealthy lifestyles. This is also why stars and celebrities believe in detox treatments. The solution is quite simple:

DIE TOP 10 FÜR DETOX-FANS

1. Nicht rauchen
2. Überwiegend Gemüse und Obst essen
3. Kein Zucker
4. Kein Alkohol
5. 4 Stunden Sport pro Woche
6. Ausreichend viel trinken
7. Ausreichend schlafen
8. Nichts Gebackenes, Paniertes oder Frittiertes
9. Keine Fertiggerichte oder Junkfood
10. Immer positiv denken

Dazu kommt Bewegung mit Maß und Ziel und ein wohltuendes Wellnessprogramm, das nicht nur relaxend wirkt, sondern auch das Detoxing unterstützt. Besonders geeignet ist Yoga, denn bestimmte Übungen regen Leber, Nieren, Bauchspeicheldrüse, Darm und Milz und deren Durchblutung an. Dadurch nimmt der Körper mehr Sauerstoff auf und kann danach die Giftstoffe besser ausschwemmen.

Man kann fast behaupten, dass in der heutigen Zeit das Ungleichgewicht zwischen dem Zuviel und dem Zuwenig ein Dauerzustand ist.

Das funktioniert am besten beim Saunieren oder bei einem heißen Vollbad, bei dem sich die Poren und die Blutgefäße weiten. So wird nämlich die Ausscheidung von Giftstoffen über die Haut unterstützt. Gönnen Sie sich doch dazu ein entspannendes Badeöl oder spezielle Aromaöle für den Aufguss.

Auch Massagen oder Lymphdrainagen unterstützen den Entgiftungsprozess,

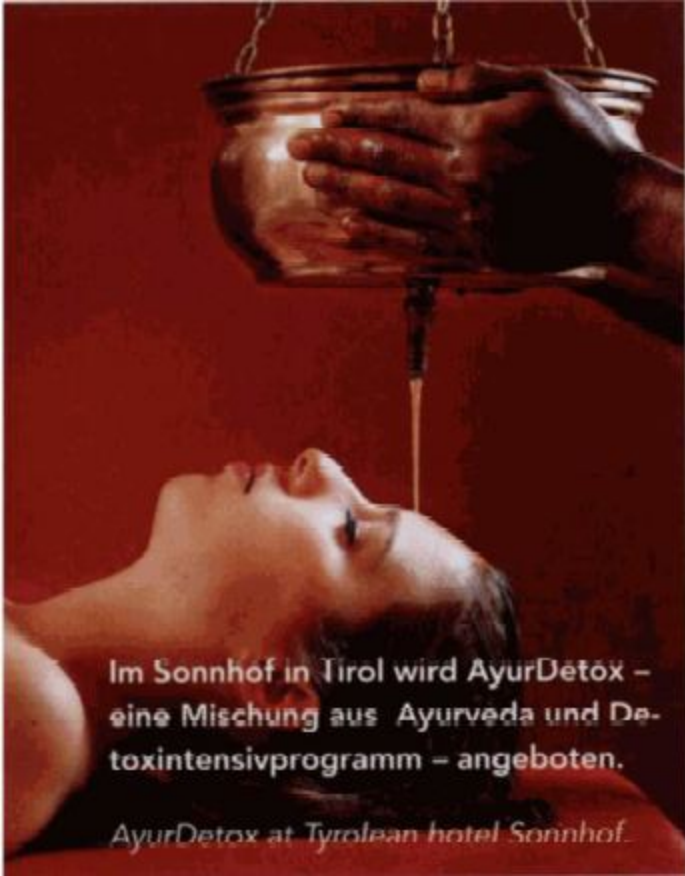
da durch sie die für den Transport verantwortliche Lymphe mobilisiert wird und abfließt. Besonders geeignet und wunderbar entspannend sind auch Ayurvedische Anwendungen. So wird etwa bei der Abhyanga-Massage der ganze Körper mit warmem Kräuteröl eingerieben. Danach geht es ab ins Dampfbad oder in die Sauna, wo die

durch die Ölmassage gelösten Giftstoffe ausgeschwitzt werden. Ayurveda-Kuren werden seit geraumer Zeit auch in Österreich in einigen Hotels angeboten. Etwa im Ayurveda Resort Sonnhof in Tirol. Dort kann man – unter der Leitung vom indischen Arzt Dr. (Ind.) Sharma – neben den klassischen Pancha-Karma-Kuren auch ein spezielles AyurDetox Programm absolvieren.

■ *a slower lifestyle combined with avoiding stresses and strains. Therefore, a detox diet supports our detoxifying organs. A few days is all it takes to lose a few pounds, feel fresh and of course healthy.*

The secret is always the same: keep it simple! Nothing could be easier than combining our everyday lives with a detox program. Just watch out to take in at least 3l of liquids - water, tea, juices, soups - per day. Stay with fresh and healthy fruit and vegetables and avoid fried or canned food.

Next step: exercise and a relaxing wellness program which supports the detox process, e.g. Yoga, massages and lymph drainages, the sauna, hot baths as well as soothing oils and aromas. Ayurvedic treatments help as well and are offered in various Austrian hotels: e.g. Tyrolean Ayurveda Resort Sonnhof, where Dr. Sharma from India offers classic Pancha-Karma as well as special AyurDetox programs.



Im Sonnhof in Tirol wird AyurDetox –
eine Mischung aus Ayurveda und De-
toxintensivprogramm – angeboten.

AyurDetox at Tyrolean hotel Sonnhof.

