

Morgenroutine

ODER WIE DEINE MORGENROUTINE DEIN
ENTGIFTUNGSSYSTEM NICHT MEHR SABOTIERT



Spotlight

Die ersten 30 Minuten nach dem Aufwachen sind entscheidend für die natürliche Entgiftung des Körpers. Doch drei verbreitete Fehler unterbrechen diesen Prozess massiv:



1. Sofortiger Griff zum Smartphone:

Das blaue Licht hemmt Melatonin (ein starkes Antioxidans), und der Stress durch E-Mails oder Nachrichten lässt den Cortisolspiegel um bis zu 80 % steigen, was die Entgiftungsenzyme der Leber für Stunden blockiert.

2. Kaffee auf nüchternen Magen:

Dies verursacht einen extremen Cortisol- und Adrenalin Schub, verengt den Gallenfluss (wichtig für den Abtransport von Giften) und greift die Magenschleimhaut an.

3. Hektik und Stress:

Wer morgens rast, aktiviert das Nervensystem im "Flucht-oder-Kampf"-Modus. Dadurch wird Blut von den Entgiftungsorganen abgezogen und das Reinigungssystem des Gehirns (lymphatisches System) gehemmt.

Die „Optimale Entgiftungs-Sequenz“

Hydrierung

Direkt nach dem Aufstehen 0,5 bis 1 Liter Wasser mit etwas Meersalz (für Mineralien) und optional Zitrone oder Apfelessig trinken.



Natürliches Licht

5-10 Minuten natürliches Sonnenlicht tanken, um den biologischen Rhythmus zu takten. Wenn es keine Sonne hat, trotzdem kurz das Tageslicht auf deine Haut (ohne Sonnenschutz) lassen.

Atmung

Tiefe Atemübungen (z.B. 4-7-8 Technik), um den Parasympathikus (Ruhenerve) zu aktivieren.

Bewegung

Leichtes Dehnen oder Hüpfen, um die Lympflüssigkeit in Bewegung zu setzen, da diese keine eigene Pumpe hat.

Trocken Bürsten

Bürste deine trockene Haut mit einer Naturbürste in Richtung Herz. Das öffnet die Poren und regt den Lymphfluss an.

Wechselduschen

Warum? Kälte zieht die Gefäße zusammen und weitet sie danach wieder. Das wirkt wie eine Pumpe für dein gesamtes Entgiftungssystem.



Zusätzliche Tipps

Snooze Taste

Das wiederholte Einschlafen und Aufwachen versetzt den Körper in „Schlaftrunkenheit“. Man fühlt sich danach oft müder als beim ersten Weckerklingeln.

Warme Flüssigkeit

Trinke dein Wasser lieber lauwarm oder auf Zimmertemperatur. Eiskaltes Wasser ist ein Schock für das Verdauungssystem, das morgens erst „aufwachen“ muss.



Frühstück

Zuckerhaltiges Frühstück: Ein Marmeladenbrot oder süsse Cerealien führen zu einer Insulin-Achterbahn. Das sorgt für ein Energieloch am Vormittag und fördert Entzündungen.

Die goldene Regel für Kaffee:

Warte 90 bis 120 Minuten mit dem ersten Kaffee. Wenn du ihn trinkst, iss vorher eine Kleinigkeit (z.B. ein paar Nüsse oder ein proteinreiches Frühstück), um den Blutzuckerspiegel stabil zu halten.



Game changer

Zungenschaber! Bevor du etwas trinkst, solltest du mit einem Zungenschaber (am besten aus Kupfer) den weissen Belag von deiner Zunge entfernen. Dort sammeln sich über Nacht Bakterien und Giftstoffe an, die du sonst mit dem ersten Glas Wasser wieder herunterschluckst.