



DER ULTIMATIVE

BROX GUIDE

FÜR EINE KUR MIT
KNOCHENBRÜHE

Warum Omas Geheimwaffe jede
andere Kur alt aussehen lässt
#whokilledthegreenjuice?

BR
OX

WWW.BONEBROX.COM



EINLEITUNG

Okay, es gibt bereits Kur-Konzepte und Detox-Programme wie Sand am Meer: Fasten-Programme, Saft-Detox, bis hin zur Basenkur. Braucht die Welt also ein weiteres Kur-Konzept? Deine Oma würde sagen: JA! Und wir stehen mit voller Überzeugung hinter ihr. *#omaknowsbest*

Wir haben viele verschiedene Programme ausprobiert, aber wir haben noch kein effektiveres Programm als eine Kur mit Knochenbrühe gesehen. Heutzutage wird es uns nicht gerade einfach gemacht, die richtigen Entscheidungen bei unserer Ernährung zu treffen. Vielen von uns mangelt es daher oft an essentiellen Nährstoffen. Eine Kur mit Brox soll dir dabei helfen, deinen Körper von Grund auf mit wertvollen Aminosäuren und Kollagen zu versorgen. Gleichzeitig sollen deine Organe entlastet werden, die bei schlechter Ernährung meistens überstrapaziert werden, so dass dein Körper eine wohlverdiente Ruhezeit bekommt.

Aminosäuren, Kollagen und Proteine sind tatsächlich das Besondere an einer Kur mit Knochenbrühe. Denn es gibt bei all der Fülle an Fasten- und Detox-Programmen mit unterschiedlichsten Tees und Säften kaum ein Angebot, welches diese für den Körper so wichtigen Grundnährstoffe enthält. Hinzu kommt, dass bei Saft-Kuren größtenteils Früchte zum Einsatz kommen. Früchte sorgen natürlich für einen leckeren, süßlichen Geschmack. Aber auch wenn es immer mehr Anbieter sogenannter kalt gepresster und somit "gesünderer" Säfte gibt, fügst du deinem Körper bei einer Saft-Kur neben den Vitaminen und Mineralstoffen vor allen Dingen Kohlenhydrate in Form von Fruchtzucker zu, die deinen Blutzuckerspiegel in die Höhe treiben und ordentlich auf dein Kalorienkonto schlagen. In zu großen Mengen kann Zucker sogar eine Belastung für deine Nieren und deine Leber werden! In solchen Säften fehlen zudem in der Regel Proteine und vor allen Dingen essentielle Fette. Dadurch können viele Vitamine und Mineralstoffe der rohen Detoxsäfte vom Körper oft gar nicht optimal aufgenommen werden. Auch für Menschen, die Rohes nicht so gut vertragen, ist eine Kur mit Knochenbrühe die richtige Alternative!

LIVING LA VIDA LOW CARB



BROX WEIDERIND

(je 100 ml)

24 kcal

0,3 g Zucker



BROX FREILANDHUHN

(je 100 ml)

54 kcal

0,2 g Zucker



DIE MEISTEN JUICES

(je 100 ml)

> 125 kcal

> 8 g Zucker

Es gibt natürlich auch Green Juices, aber seien wir ehrlich: Es muss schon eine gehörige Portion Frucht im Green Juice sein, damit man es überhaupt runter bekommt. Brox schmeckt pur erwärmt oder du kannst ganz einfach die leckersten Gourmet-Suppen mit Brox als Basis kochen.

WHO KILLED THE GREEN JUICE



Kennst du schon unseren ultimativen Brox Guide für Suppen?

Geh auf www.bonebrox.com/suppenguide und lad dir das 18-Seitige E-Book gratis herunter.



3 TAGE BROX-KUR

Mit der *3 Tage Brox-Kur* bieten wir dir eine neue und urbane Variante der traditionellen Fasten-Kur an. Brox enthält die für den Körper in dieser Ruhephase so wichtigen Nährstoffe: Aminosäuren und Kollagene. Bei der Brox-Kur wird 3 Tage lang überhaupt keine feste Nahrung zu sich genommen. Die drei Hauptmahlzeiten werden durch je 250 ml Brox Knochenbrühe pro Tag ersetzt. Zusätzlich sind am Vormittag sowie am Nachmittag Zwischenmahlzeiten mit ebenfalls je 250 ml Brox Brühe vorgesehen.

Wichtig: Trinke zusätzlich ausreichend Wasser! Wer möchte, kann auch Fastentee trinken. (Achte in den 3 Tagen auf eine Flüssigkeitszufuhr von mind. 3 Liter!)

Konsultiere deinen Arzt, wenn du eine Fastenkur durchführen willst!

Warum 3 Tage?

Du kannst auch länger fasten, aber nach 3 Tagen haben sich die ersten großen positiven Veränderungen eingestellt.

3 TAGE BROX-KURZFASTEN

Wem Fasten zu radikal und schwierig erscheint, kann eine etwas abgeschwächtere Version machen: das sogenannte „Kurzfasten“. Bei dieser Variante ist das Zeitfenster, wo du feste Nahrung zu dir nimmst, nur auf das Abendessen beschränkt und du trinkst zum Frühstück, zum Lunch und als Snack zwischendurch insgesamt vier Portionen Brox über den Tag verteilt. Zum Abendessen darfst du dann eine richtige Mahlzeit zu dir nehmen. Aber es sollte kein Junk sein, sondern am besten eine gesunde Mahlzeit aus frischem Gemüse. Versuche in den drei Tagen mal auf Fleisch zu verzichten. Wenn du nicht auf Fleisch verzichten magst, dann achte darauf, dass die Fleischportion moderat ausfällt und die Qualität stimmt!



Vermeide während der Kur:

- Kaffee
- Alkohol
- Energy Drinks
- Soft Drinks mit Phosphorsäure
- Beim Kurzfasten: belastetes Obst & Gemüse mit Pestiziden/Herbiziden/Fungiziden



Top 5 Lebensmittel beim Kurzfasten:

- Fermentiertes Gemüse
(z.B. unpasteurisiertes Sauerkraut, Kimchi, etc.)
- Kefir, Naturjogurt
(Achtung: kann säurebildend/schleimbildend bei Unverträglichkeit sein)
- Kokosnussöl
(gut gegen schlechte Bakterien im Darm, einfach zu verdauen/zu verstoffwechseln)
- Fisch aus Wildfang
(Omega-3 wirkt entzündungshemmend.
Alternative Ö3-Quellen: kaltgepresstes Leinsamenöl, Walnüsse.
Wer bedenken wegen mit Quecksilber belastete Fische hat, sollte zu kleineren Fischen greifen, da sie in der Nahrungskette weiter unten sind und somit die Anreicherung von Quecksilber vermeintlich niedriger ausfällt. Von Fisch aus Zuchtquellen raten wir ab.)
- Gedämpftes Gemüse
(Brokkoli, Blumenkohl, Lauch, Karotten, Kürbis, etc.)



FASTENBRECHEN

Die Goldene Regel beim Fastenbrechen lautet „3-zu-1“.

Das heißt: Für alle 3 Tage Fasten solltest du einen Aufbautag einlegen.

Also: 3 Tage Fasten = 1 Aufbautag, 6 Tage Fasten = 2 Aufbautage, usw.

Beim Fasten schickst du deinen Verdauungstrakt je nach Länge des Fastens in einen kurzen bzw. längeren Urlaub. Wenn du nach dem Fasten z.B. gleich eine ganze Schweinshaxe verdrücken möchtest, dann wird es deinen Verdauungstrakt sehr wahrscheinlich überfordern. Stell dir vor du hättest eine ganze Weile lang nicht trainiert und machst dann von 0 auf 100 ein sehr hartes Workout. Die Konsequenz wäre im schlimmsten Fall eine Verletzung, oder zumindest ein richtig schlimmer Muskelkater am nächsten Tag.

Die klassische Art, das Fasten zu brechen, ist mit einem Apfel am Morgen. Kau den Apfel sehr lange und behutsam und iss ihn sehr bewusst. Die anderen beiden Mahlzeiten des Aufbautages sollten aus leicht verdaulichen Mahlzeiten wie z.B. einer leckeren Gemüsesuppe bestehen.

3 TAGE BROX-KUR - EMPFEHLUNG IM ÜBERBLICK

3 Tage Brox-Kur:

Morgens: 250ml Brox Knochenbrühe

1. Zwischenmahlzeit: 250ml Brox Knochenbrühe

Mittags: 250ml Brox Knochenbrühe

2. Zwischenmahlzeit: 250ml Brox Knochenbrühe

Abends: 250ml Brox Knochenbrühe

3 Tage Brox-Kurzfasten:

Morgens: 250ml Brox Knochenbrühe

1. Zwischenmahlzeit: 250ml Brox Knochenbrühe

Mittags: 250ml Brox Knochenbrühe

2. Zwischenmahlzeit: 250ml Brox Knochenbrühe

Abends: Ausgewogenes Essen mit viel Gemüse und ggf. moderat Fleisch

(Faustregel: Handteller großes Stück Fleisch, bevorzugt aus natürlicher und ökologischer Tierhaltung)

Zusätzlich ausreichend Wasser und/oder Fastentee während des Tages trinken.

So viel, dass man mindestens auf 3 Liter Flüssigkeit pro Tag kommt, um die Entgiftungsfunktion der Nieren aufrechtzuerhalten und um den Kreislauf zu stabilisieren.

Unsere Empfehlung sind ca. 4 bis 5 Liter Flüssigkeit während der 3 Tage.

In den drei Tagen auf Kaffee, Alkohol und zuckerhaltige Getränke verzichten!

Nach der 3 Tage-Brox-Kur sollte ein Aufbautag eingelegt werden, bevor wieder drei feste Mahlzeiten eingenommen werden!

Fastenbrechen + Aufbautag:

Morgens: Ein Apfel, langsam und bewusst essen

Mittags: Eine Gemüsesuppe mit Brox als Basis

Abends: Ein leichter Salat oder eine Gemüsesuppe

Hinweis: Eine Fastenkur sollte vorab mit dem Arzt besprochen werden!



BROX SOUPING

Im Vergleich zu Detox-Kuren, die oft einen großen Gewichtsverlust mit sich bringen können, steht beim Brox Souping die Gesundheit im Vordergrund. Von Ernährungsexperten wird Souping als eine gesündere Alternative zum regulären Saft-Kuren oder Juicing angesehen, da gerade beim Juicing hauptsächlich Fruchtsäfte konsumiert werden, die in der Summe oft viel zu viel Zucker enthalten. Deshalb ist das Suppenfasten für deinen Körper wesentlich weniger belastend. Und beim Souping mit Brox kommt noch hinzu, dass der Körper mit einer Vielfalt an wichtigen Nährstoffen versorgt wird und genügend Vitamine, Aminosäuren, Proteine und Ballaststoffe erhält. Im Suppentopf finden alle Komponenten einer gesunden Mahlzeit Platz, das wusste schon unsere Oma. Und in Kombination mit den richtigen Fetten, Ballaststoffen und Proteinen kann der Körper andere Nährstoffe wie Vitamine wesentlich besser aufnehmen. So sind z.B. die Vitamine A, D, E und K fettlöslich, aber nicht wasserlöslich. Wenn du deine Suppen zusätzlich mit wohlschmeckenden Gewürzen wie z.B. Kurkuma, Kümmel, Ingwer, Koriander oder Chili zubereitest, wirken diese zusätzlich basisch und kurbeln gleichzeitig den Stoffwechsel an.

Der Ablauf beim Souping ist denkbar einfach: Jede Mahlzeit des Tages wird mit einer leckeren Suppe ersetzt. Koch dir dafür am besten Suppen mit saisonalem (und gerne regionalem) Gemüse und verwende großzügig Gewürze. Sahne solltest du während der Kur nicht verwenden und auch auf Getreideprodukte sowie auf Fleisch solltest du während der Kur flächendeckend verzichten. Entscheide dich lieber für leichte Suppen und probiere dich an ungewohnten Kombinationen aus.

Rezeptideen findest du auf www.bonebrox.com/rezepte

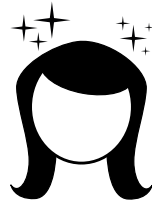
Oder auf www.facebook.com/groups/ourbrothstories

Lade dir den ultimativen Brox Guide für Suppen auf unserer [hier](#) herunter.

Beim Souping kannst du dir aussuchen, wie lange du auf schweres Essen verzichten möchtest. Von einem Tag die Woche bis hin zu mehrtätigen Programmen ist alles möglich. Es darf auch gekaut werden, denn nicht jede Suppe wird püriert. Das macht es vor allem für diejenigen einfacher, die Saft-Kuren abgebrochen haben, weil sie das Kauen vermissten. Eine Suppenkur ist für viele einfacher durchzuhalten als etwa ein Saft-Detox.

Du willst ein längeres Souping-Programm absolvieren?

Dann konsultiere vorher deinen Arzt!



BROX EASY BEAUTY KUR - 30 TAGE ZU EINEM VITALEREN AUSSEHEN!

Die Brox Easy Beauty Kur verhilft dir ganz einfach zu einem strahlenderen Aussehen. Und das beste daran: du musst an deiner Ernährung nichts großartig umstellen. Du musst bloß 30 Tage lang jeden Tag mindestens eine Portion (250ml) Brox auf deinen Ernährungsplan setzen und zu dir nehmen. Das kann pur erwärmt sein, oder wenn das auf Dauer zu langweilig ist, verarbeitet als leckere Suppe, Smoothie, etc.

Unsere Brox im Beauty-Test bei RTL Punkt12:



Um einen noch bessere Resultate zu erzielen, empfehlen wir zusätzlich:
Verzichte in den 30 Tagen am besten auf Geschmacksverstärker, Zusatzstoffe, zu viel raffiniertes Salz sowie konventionelle, mit Pestiziden belastete Lebensmittel. Am besten, du greifst auf Bio-Produkte zurück und versuchst auf Kaffee, Alkohol und zuckerhaltige Getränke zu verzichten! Iss viel buntes Gemüse und gegebenenfalls moderat Fleisch und Fisch aus Weide-/Freilandhaltung bzw. Wildfang.

BROX PRODUKTE - OMAS LIEBLINGE



Weiderind 530ml



Weiderind 250ml



Rindertalg 250ml



Freilandhuhn 530ml



Freilandhuhn 250ml



Vitalpilz 530ml



Vitalpilz 250ml

Erhältlich bei:

>550
HÄNDLER

