

DETOX

So machen
Sie es richtig.

Gönnen Sie Ihrem Körper einen Neustart und helfen Sie ihm, seine natürliche Balance wiederzufinden.





Detox Regeln So machen Sie es richtig.

Eine Detox-Kur kann viel bewirken. Sie lässt Sie vor Energie sprühen und Ihre Haut wieder strahlen. Detoxing ist keine Fastenkur, es geht um die Reinigung Ihres Körpers von innen. Mit diesen einfachen Regeln gelingt sie:

- Verzichten Sie auf Kaffee, Alkohol, Zigaretten, Schokolade, Snacks, Süßigkeiten, Süsstoffe, Fertiggerichte, Fleisch, Wurstwaren, gehärtete Fette und Käse.
- Trinken Sie viel Wasser, ungesüsste Kräutertees, **unseren bewährten Detox-Tee** und stark verdünnte Fruchtsäfte, zwei bis zweieinhalb Liter pro Tag.
- Essen Sie sparsam, bevorzugen Sie Obst und Gemüse.

- Bewegen Sie sich viel und schlafen Sie mind. 8 h pro Nacht.
- Ergänzen Sie mit grünen Smoothies und **unserem BasenCitate-Pulver**, um Ihre Organe zu unterstützen und Ihren Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht zu bringen.

”

Eine erfolgreiche
Detox-Kur lässt Sie
vor Energie sprühen.

”

Stress und mangelnde
Bewegung schwächen
Ihr Immunsystem.

Atempause für Ihren Körper Detox ist ein Frühjahrsputz, keine Abnehmkur.

Vermeiden Sie Stress und schlechte Ernährungsgewohnheiten, beide belasten Ihren Stoffwechsel und schwächen Ihr Immunsystem. Bewegen Sie sich viel an der frischen Luft und schlafen Sie ausreichend. Drei Mahlzeiten pro Tag sind optimal, kauen Sie Ihre Speisen gut, so helfen Sie Ihrem Magen und Darm. Ernähren Sie sich vorwiegend mit Rohkost. Tee und Wasser helfen Ihren Nieren, die Giftstoffe aus dem Körper zu schwemmen. Entgiftungs Tees wie Ingwer, Brennessel, grüner Tee oder Mate unterstützen diesen Prozess noch besser. Legen Sie abends **unsere Bambuspflaster** auf, um Giftstoffe auszuleiten.

Die maximale Detox-Fastenkur liegt bei 14 Tagen, die Bambuspflaster, den Detox-Tee und das BasenCitrate-Pulver führen Sie idealerweise weitere 14 Tage fort.

Grüne Smoothies Trinken Sie sich gesund.

Um einer Übersäuerung entgegenzuwirken, ist ein Verzehr von mehrheitlich basischen Lebensmitteln ratsam. Wo Soft- und Energydrinks sowie Kaffee dem Säure-Basen-Haushalt schaden, da unterstützt ein Grüner Smoothie. Denn das im Blattgrün enthaltene Chlorophyll ist sehr basenbildend. Aber es ist nicht nur gesund, es schmeckt auch lecker. Dabei sind Ihrer Kreativität fast keine Grenzen gesetzt. Experimentieren Sie mit Gemüse und Früchte nach Lust und Laune aber achten Sie darauf, dass der Grünanteil immer überwiegt.

Ideale Gemüse- und Obstsorten sind zum Beispiel: Blattsalat, Blattspinat, Rinden, Karotte, Avocado, Sprossen,

Kräuter, Brokkoli, Gurke, Tomate, Rettich, Radieschen, Fenchel, Chicorée, Champignons, Staudensellerie, Beeren, Banane, Zitrone, Apfel, Mango, Orange, Granatapfel gemixt mit Wasser oder Kokoswasser. Geben Sie für die bessere Aufnahme der Vitamine einen Esslöffel kaltgepresstes Oliven-, Nuss-, Avocado- oder Leinöl hinzu.

”

Smoothies sind
sehr gesund und
super lecker.

