



Back to the basics DETOX Woche (durchführbar von Mitte Februar bis Mitte Oktober)

Frühstück:

0,5 l frisch gepresster Stangenselleriesaft (bei zu wenig Magensäure) oder
0,5 l grüner Saft (Gurke, Stangensellerie, Grünkohl, Ingwer, Apfel, Zitrone)

Mittagessen:

grüner Salat oder Obst
gedämpftes Gemüse mit frischen Kräutern
Avocado
Gemüsesuppe

Abendessen:

gedämpftes Gemüse mit frischen Kräutern
Avocado
Gemüsesuppe

Vermeiden:

Zucker, Alkohol, Nikotin, Koffein, Fisch, Fleisch, Kuhmilchprodukte, Ei, Soja, Mais, Gluten,
Kartoffeln, Reis und alle einfachen Kohlenhydrate

Erwünscht:

Blaubeeren, Himbeeren, Brombeeren, Erdbeeren, Johannisbeeren, Physalis, Papaya, Granatapfel,
Grapefruit, Apfel, Orange

Stangensellerie, Sprossen, Spinat, grüner Salat, Süßkartoffel, Gurke, Fenchel, Spargel, Brokkoli,
Grünkohl, Artischocke, Rettich, Zucchini, Blumenkohl, Wirsing

Hanfsamen, Leinsamen, Flohsamenschalen, Sesam, Walnüsse

Korianderblätter, Petersilie, Knoblauch, Zwiebel, Ingwer, Zimt und alle frischen Kräuter

Avocado, Kokosöl

Bei der strengen Variante fruktosereiches Obst, Nüsse und Samen weglassen!
Je nach Ernährungsweise bereiten Sie ihre Speisen warm oder kalt zu!

Wichtig:

Bitte trinken Sie über den Tag verteilt idealerweise Quellwasser (Leitungswasser geht auch).
Die Trinkmenge berechnet sich folgendermaßen: Ihr Körpergewicht in kg mal 35ml!
Beispiel: 70kg mal 35ml = 2,45l Trinkmenge pro Tag

**TIPP:**

Um die Entgiftungsleistung der Leber zu optimieren trinken Sie 0,5l Wasser mit einer halben frisch gepressten Zitrone und einem TL frischen Ingwer

Nahrungsergänzungsmittel:

Probiotika 1 mal tgl. nüchtern in der früh
Curcumin 3 mal tgl. 1 Kps. mit 500mg zum Essen
Sirt Formula 1 Kps. tgl.
Gerstengraspulver 1 TL tgl.
Zeolith 3 mal tgl. 1 ML in 100ml Wasser zu den Mahlzeiten
Spagyrische Entgiftungstropfen 3 mal tgl. 7 Tropfen

Allgemeine Unterstützung:

tägliche Bewegung: am besten 1 Stunde spazieren, walken, Tai Chi, Yoga...
Infrarotsauna 3 mal wöchentlich (leitet Gifte über die Haut aus und stärkt das Immunsystem)
Trampolinspringen tgl. 10 min. (regt den Lymphfluss an)
Massage, direkt danach 1l Wasser mit einer frisch gepressten Zitrone trinken
Basenvoll- oder Fußbad (z.B. mit Magnesiumflocken-Badekristallen)
Detox-Teemischung (z.B. Brennessel, Löwenzahn, Mate, Ingwer, Zitronengras, Zitronenverbene, Birkenblätter, Klettenwurzel, Brombeerblätter, Himbeerblätter, Olivenblätter, Blasentang, Borretsch, Pfefferminze, grüner Tee)

Viel Freude beim Entgiften!

Sollten massive Kopfschmerzen, Gliederschmerzen oder sonstige heftige Beschwerden auftreten, kontaktieren Sie bitte Ihre zuständige Ärztin bzw. Therapeutin!

Ihre Praxis zum Ursprung

Margit, Katrin und Sabine