

SAFTKUR „100% Juice Detox“, tägliche Lieferung nach Hause, ab 68 €. detox-delight.com



ENTSÄUERND Fußpflaster „Chi-Pads“ von Joyona, 10 St. ca. 40 €



STIMULIEREND „Body Detoxifier“ aus Meerschlam mit Nelke von Pañpuri, ca. 56 €

REVITALISIERT Badesalz „Detoxifying Seaweed“, Organic Pharmacy, ca. 60 €



ENTWÄS-SERND Grüntee „Detox“, Kusmi Tea, ca. 13 €

# Wie NEUGEBOREN

DETOX, also ENTGIFTEN, heißt Hollywoods Zauberformel: Was es wirklich bringt

**G**wyneth Paltrow schwört darauf: „Ich fühle mich gereinigt, glücklich und viel leichter“, lässt sie über ihre Webseite [www.goop.com](http://www.goop.com) verlauten. Ihr Geheimnis – Detox! Der Lieblingstrend der Promis, um den Körper zu entgiften, das Immunsystem zu stärken und Pfunde zu verlieren. Und so funktioniert's:

**1 WEG DAMIT!** Unser Körper kommt mit vielem klar. Allerdings sammeln sich im Laufe der Zeit jede Menge Schad- und Schlackenstoffe an – durch übermäßigen Genuss von Essen, Alkohol und Nikotin sowie durch Umweltgifte. Das belastet den Organismus, schwächt das Immunsystem und lässt Haut und Körper früher altern.

**2 WAS PASSIERT BEIM DETOX?** Giftstoffe werden über den Stoffwechsel

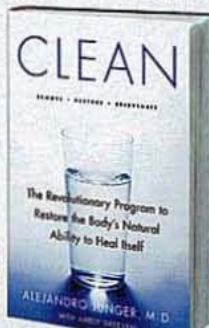
und die Lymphbahnen abtransportiert bzw. ausgeschieden, die Organe entlastet.

**3 WIE KANN ICH ENTGIFTEN?** Immer beliebter sind spezielle Detox-Diäten, für die man etwas Durchhaltevermögen braucht. Es gibt dabei Diäten, bei denen man ausschließlich Flüssigkeit (Kräutertee, Säfte) zu sich nehmen darf. Andere basieren auf biologisch-vegetarischer Ernährung. Es gibt aber auch komplette Diätprogramme, wie z. B. „Clean“ von Dr. Alejandro Junger, dem „Guru“ von Gwyneth Paltrow.

**4 WAS MUSS MAN DABEI BEACHTEN?** Bei strengen Fastenkuren oder gesundheitlichen Problemen sollte man vor Beginn der Diät unbedingt einen Arzt zurate zie-

hen. Der optimale Zeitraum für's Entschlacken: ein- bis zweimal pro Jahr für jeweils fünf bis zehn Tage.

**5 WASKANN MAN IMMER MACHEN?** Es muss nicht immer gleich eine rigide Fastenkur sein. Viel trinken und sich gesund ernähren ist bereits ein guter Anfang. Bei regelmäßigen Saunagängen werden Schadstoffe ausgeschwitz. Ein Bad mit Meersalz entzieht ebenfalls Toxine. Bürstenmassagen regen das Lymphsystem an, das für die Ausscheidung von Stoffwechselabfällen verantwortlich ist. Extra-Tipp: jeden Morgen vor dem Zähneputzen einen Esslöffel Sesamöl nehmen und das Öl im Mund zehn Minuten hin- und herbewegen, dann ausspucken. Entzieht dem Körper über die Schleimhäute Stoffwechselgifte.



DETOX-BIBEL „Clean“ von Dr. Alejandro Junger, ca. 18 €