

5

WIE LANGE SOLL EINE KUR DAUERN?
Optimal sind fünf bis zehn Tage, ein- bis zweimal pro Jahr.

6

Wie viel muss ich trinken?

Mindestens 2,5l am Tag! So können Giftstoffe ausgeschwemmt werden, der Körper wird perfekt gereinigt, Haut und Haare bekommen genügend Feuchtigkeit.

WO SIE WIE VIEL FLÜSSIGKEIT VERLIEREN

- 0,35 Liter werden mit der Atemluft ausgeatmet
- 0,5 Liter werden über die Haut transpiert
- 1,65 Liter werden ausgeschieden

Detox-Food

Diese Lebensmittel sind reich an Mineralstoffen wie Kalium, Kalzium und Magnesium, die Giftstoffe neutralisieren und aus dem Körper leiten. Für alle, die nicht so gerne schnippeln, gibt es das „Detox Delight“-Programm, www.detox-delight.com, ab 280 €. Eine Woche lang werden Ihnen täglich fertige Detox-Menüs nach Hause geliefert!



7

Welche Getränke sind besonders wirkungsvoll?

Ideal sind stilles Mineralwasser, Säfte ohne Zucker, Süß- und Konservierungsstoffe sowie Kräutertees. Besonders effektiv sind Teemischungen mit Weizenlaub, Süßholzwurzel oder grünem Tee. Sie enthalten viele Vitamine, Flavonoide sowie Mineralstoffe, z. B. Zink. Gleichzeitig lösen sie Giftstoffe aus dem Körper.



- 1 Entgiftender Mix „Detox“, Kusmi Tea, 125 g, ca. 12 €
2 Beruhigende Kräuter-Mischung „Comforting Tea“, Aveda, 140 g, ca. 20 € 3 Wirkt entwässernd „Tisanes Bio Drainantes“, Caudalie, 20 Beutel, ca. 9 €

