

STÄRKE DEINEN KÖRPER

Mit Teerezept



SANFTE ENTGIFTUNG & NESTSÄUBERUNG

Den Körper von Bakterientoxinen, Schadstoffen und Schwermetallen befreien

Nimm dir für die sanfte Entgiftung 4 Wochen (oder länger) Zeit. Die Frauen in China gönnen sich beispielsweise ein ganzes Jahr, um Körper und Seele von Altlasten zu reinigen.



WIE?

Reinigende & Ausleitende Teekräuter

Für den Tee benötigst du Heilkräuter in Bio-Qualität, damit sie wirklich frei von Schadstoffen und Pestiziden sind.

Reinigende Teekur (M. Madejsky)

- 2 Teile Brennesselkraut
- 2 Teile Goldrutenkraut (stimuliert Nieren, Schadstoffe auszuleiten)
- 3 Teile Gundelrebenkraut (große "Entgifterin", löst Schwermetalle)
- 3 Teile Frauenmantelkraut (hormonregulierend)
- 2 Teile Schafgarbenblüten (blutreinigend)
- 2 Teile Taubnesselkraut mit Blüten (stärkt die Gebärmutter)

1 Esslöffel mit 200ml Wasser heiß aufbrühen, 8-10 Minuten ziehen lassen, täglich 2-3 Tassen trinken. Wenn du den Tee in der Thermoskanne aufbewahrst, wird er nachdunkeln - das macht nichts!



WIE NOCH?

5 Tipps für eine entgiftende Ernährung: Starte langsam und versuche 1-2 Tipps in den Alltag zu integrieren:

- 1 Achte beim Einkauf auf gute Bioqualität. Wichtig: Mit Biosiegel (z.B. Naturland, Bioland, Demeter, AGÖL)
- 2 Ersetze "weißen Zucker" durch Honig oder Dattelsirup und verzichte auf stark verarbeitete Lebensmittel (z.B. Fertigprodukte, Zusatzstoffe)
- 3 Verwende Dinkelmehl statt andere Mehle, steige auf Dinkelflocken, Dinkelnudeln und Dinkelbrot um
- 4 Reduziere oder vermeide Kaffee und Alkohol
- 5 Verwende gute pflanzliche Öle, mit hohem Omega-3-Fettsäure-Gehalt wie Leinöl, Rapsöl oder Olivenöl (Leinöl NIE erhitzen)

