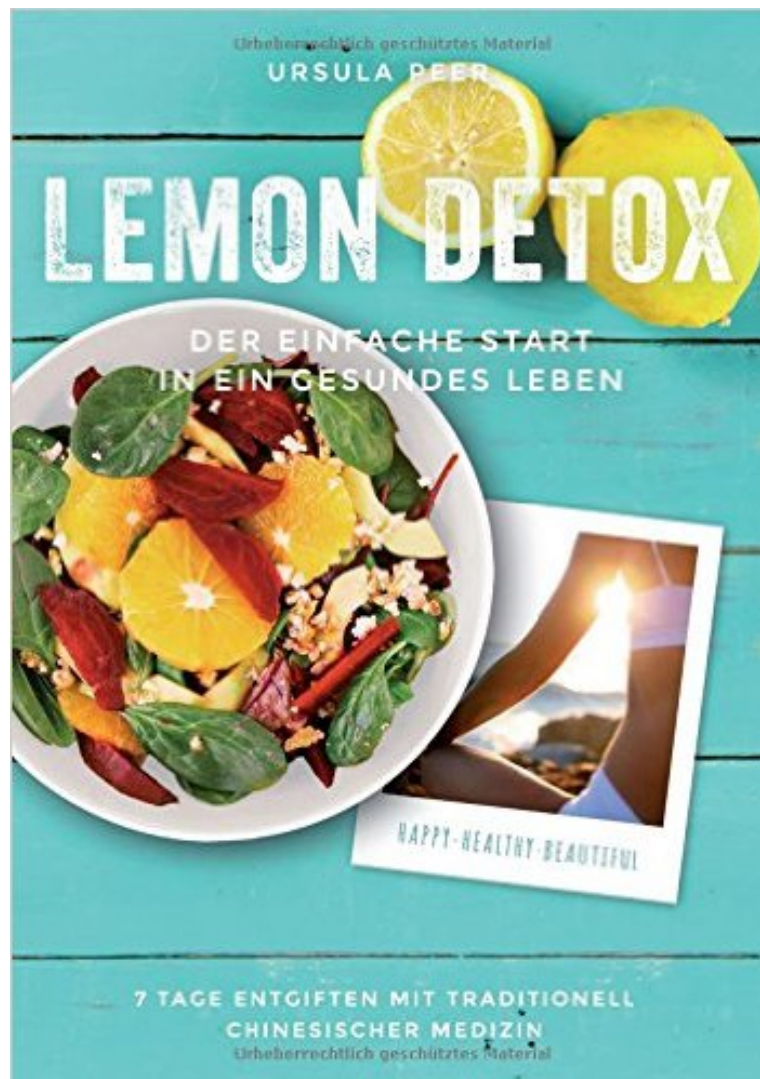




Peer, U. Lemon Detox - 7 Tage genussvoll entgiften



zum Bestellen [hier](#) klicken

by naturmed Fachbuchvertrieb

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>

INHALT

Empfehlung Dr. Fasching	4
Vorwort	5
Lemon Detox – Ihre Schritt für Schritt Anleitung für zu Hause	7
Tipps für eine erfolgreiche Lemon Detox Woche	9
Was bedeutet Detox eigentlich?	10
So funktioniert Detox zu Hause	11
Unser Lemon Detox Plan für Ihren persönlichen Erfolg	12
Medizinischer Hintergrund der Ernährungsempfehlungen	17
Körperpflege	20
Akupressuranwendungen zur Unterstützung	23
Ihr Detox Tagesplan	27
Ihre Detox Shopping Liste	30
Lemon Detox Rezepte	32
Sie haben Ihr Ziel erreicht	49
Detox im Urlaub	51
Über die Autorin	54
Danksagung	55
Impressum	56





AKUPRESSUR ANWENDUNGEN ZUR UNTERSTÜTZUNG

Dr. Wolfgang Jan empfiehlt folgende Akupressur Anwendungen zur Unterstützung:

Damit Sie Ihre LEMON DETOX-KUR voll genießen können, arbeitet ein Organ im Stillen auf Hochtouren: Ihre Leber. Schließlich müssen ja alle freigewordenen Schlackenstoffe unschädlich gemacht und aus dem Körper eliminiert werden.

Wie können Sie die Leber bei ihrer wichtigen Arbeit unterstützen? Das köstliche Zitronenwasser, der Detox-Tee sowie ausreichende Flüssigkeitszufuhr zum Ausschwemmen sind bereits wichtige Bestandteile ihres Beitrags. Zusätzlich bietet die Chinesische Medizin durch das System der Akupunktur ein breitgefächertes Repertoire an energetischer Unterstützung an.

Die Leber ist nicht nur durch die Entgiftungsarbeit gefordert, sondern meistens schon vom Alltagsstress vorbelastet. Diesen Umstand kennen die Chinesen als „Qi-Stau der Leber“. Aber schon durch die Massage von einigen wenigen Punkten können Sie „die Leber entspannen“ und ihre Entgiftungsleistung steigern.

Die „Drei Musketiere“ im Kampf gegen Anspannung und Stress sind die Akupunkturpunkte Leber 3, Gallenblase 34 und KS 6.



IT'S DETOX TIME! ♥

IHR DETOX TAGESPLAN

- Starten Sie den Tag mit Ölziehen, Zungenschaben und Zähneputzen mit fluorfreier Zahnpasta.
- Beginnen Sie danach mit einer Tasse heißem Wasser (frisch gekocht) und ganz ohne Zusätze. Das ist der ideale Start für Ihre Entgiftung.
- Bewegen Sie sich noch vor dem Frühstück! Auf geht's zum Morgenspaziergang oder zur Schwimmeinheit und das zumindest jeden 2.Tag, am besten täglich. Lassen Sie für 30 Minuten frische Luft durch Ihre Lungen zirkulieren – das unterstützt den Prozess enorm und Sie werden sich fantastisch fühlen! Versuchen Sie auch Tai Chi, Qi Gong, Radfahren oder Joggen, je nachdem was Ihnen zusagt!
- Genießen Sie Ihr warmes, gesundes Frühstück zwischen 7.00 Uhr und 10.30 Uhr morgens, das ist der Zeitrahmen in dem Ihr Verdauungssystem voll aufnahmebereit ist und die Verstoffwechslung am besten funktioniert.



LEMON DETOX REZEPTE



Der wichtigste dieser drei ist sicherlich der Punkt Leber 3. Er liegt zwischen der 1. und 2. Zehe und entspannt nicht nur Sie und Ihre Psyche, sondern auch Ihre Muskeln. Und das kann er so gut, dass ihn die Chinesen zum Meisterpunkt für diese Funktion erwählt haben. Er reduziert Stress und verhilft durch seine leberharmonisierende Wirkung zu erholsamen Schlaf.



Der Punkt Gallenblase 34, etwas vor und unter dem kleinen Knochenvorsprung an der Außenseite des Unterschenkels unter dem Knie, fördert zusätzlich die Funktion der Gallenblase und damit die Verdauungsleistung und wirkt dadurch auch stuhlregulierend. Er hilft überdies sehr gut gegen Schläfenkopfschmerz. Gerade zu Beginn der Kur, wenn Ihr Körper mit der Entgiftung hochfährt, werden Sie das schätzen lernen.



Der wichtigste Punkt für den gesamten Oberbauch ist Kreislauf-Sexualität 6. Diesen Punkt können Sie auch bei Übelkeit massieren; sei sie ernährungsbedingt oder auch weil Sie die Fahrt mit dem Auto oder das Schaukeln am Schiff nicht vertragen. Dank seiner anatomischen Lage – drei Querfinger von der Handgelenksfalte entfernt – ist er auch leicht und unauffällig erreichbar. Zusätzlich wirkt er – wie sein Name schon sagt – kreislaufregulierend.

3. DETOX TAG



Guten Morgen und willkommen am 3. Tag Ihrer Detoxwoche!

Herzliche Gratulation! Wir hoffen, Sie fühlen sich von Tag zu Tag besser!

Sollte dies noch nicht der Fall sein, wird sich ein angenehm leichtes Gefühl sehr bald einstellen!

Ein wenig Abgeschlagenheit wäre nicht untypisch für Tag 3 einer Detox Woche. Keine Sorge!

Stellen Sie sicher, dass Sie ausreichend trinken: Beginnen Sie den Tag mit dem frisch abgekochten und heißen Wasser und trinken Sie unter Tags neben Ihrem Detox Tee weiter 1–2 Liter Wasser und Zitronenwasser.

Planen Sie Bewegung an der frischen Luft mit ein und genießen Sie Ihr Basenbad am Abend.

Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst! Sie haben es sich verdient!

FRÜHSTÜCK

Wir starten heute ganz einfach und gönnen uns eine kleine Zeitersparnis.

Nachdem Sie Ihr heißes Wasser getrunken haben, wärmen Sie die Orangen-Karottensuppe von gestern, streuen frische Minze darauf und der Tag beginnt ganz entspannt und basisch!



MITTAGESSEN

QUINOA-TABOULEH

250 g Quinoa

2 Feldgurken, geschält, in Stücke geschnitten

2–3 reife Tomaten oder 10 Cherry Tomaten, halbiert

1 Handvoll grob gehackte Petersilie

1 Handvoll grob gehackte Minze

2 Stängel Basilikum

Saft 1 Zitrone

5 EL Olivenöl

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

optional 1 TL All Spice Reloaded® Gewürzmischung

Flor de Sal