




Mein persönlicher 7-TAGE-DETOX-PLAN



Mit einem Detox-Programm beginnt man idealerweise am Wochenende.
Da findet man den besten Einstieg um sich auf sich selbst zu konzentrieren.
Wir wünschen Ihnen eine entspannte Woche!

	Früh + 4 - 5 Stunden →	Mittags + 4 - 5 Stunden →	Abends	Getränke	Bewegung	Wellness	Ergänzung
Samstag	Darmentleerung mit Bittersalz. Haferflockenfrühstück warm.	Gemüsesuppe oder gedämpftes, nicht blähendes Gemüse mit Kräutern und ohne Salz.	Gemüsesuppe nach Wahl z.B. Fenchel.		30 bis 60 Minuten Ergometer. Frische Luft für zumindest 15 Minuten.	Basenbad, Bürstenmassage	
Sonntag	Darmentleerung mit Bittersalz. Hirsebrei.	Gemüsesuppe oder gedämpftes, nicht blähendes Gemüse mit Kräutern und ohne Salz.	Gemüsesuppe nach Wahl, z.B. Spargel.		Spaziergang. 60 Minuten.	Kneippen	
Montag	Haferflockenfrühstück warm	Gemüsesuppe oder gedämpftes, nicht blähendes Gemüse mit Kräutern und ohne Salz.	Gemüsesuppe nach Wahl, z.B. Lauch.		leichtes Yoga	Sauna, Ölmassage	 Ökopharm VeggiePower. Basenpulver. Mariendistel- oder Artischocken- Präparate. Basenbad. Schüssler Salze. Medizinteas. Heilerde. Flüssige Darmreinigung mit Kräutern. Vulkan-Mineral- Pulver. Matcha.
Dienstag	Hirsebrei	Gemüsesuppe oder gedämpftes, nicht blähendes Gemüse mit Kräutern und ohne Salz.	Gemüsesuppe nach Wahl, z.B. Karfiol.	Zumindest 2 Liter pro Tag. Warmes, abgekochtes Wasser. Kräutertees. Grüne Tees ohne Aromate. Matcha-Tee.	Sauerstoff tanken. Spaziergang.	Dampfbad	
Mittwoch	Haferflockenfrühstück warm	Gemüsesuppe oder gedämpftes, nicht blähendes Gemüse mit Kräutern und ohne Salz.	Gemüsesuppe nach Wahl, z.B. Rohnen.		Nordic-Walken	Massage	
Donnerstag	Hirsebrei	Gemüsesuppe oder gedämpftes, nicht blähendes Gemüse mit Kräutern und ohne Salz.	Gemüsesuppe nach Wahl, z.B. Zucchini.		Spaziergang. 60 Minuten	Sauna	
Freitag	Haferflockenfrühstück warm	Gemüsesuppe oder gedämpftes, nicht blähendes Gemüse mit Kräutern und ohne Salz.	Gemüsesuppe nach Wahl, z.B. Brokkoli.		Schwimmen.	Akupunktur	
Samstag (Aufbau)	Eiweissomlette	Gemüsesuppe oder gedämpftes, nicht blähendes Gemüse mit Kräutern und ohne Salz.	Fisch		Nach Belieben.	Nach Belieben.	

Ungeeignete Lebensmittel in dieser Woche	APOTHECUM-TIPPS
Kaffee, schwarzer Tee	Je mehr Sauerstoff sie aufnehmen, desto besser entgiften Sie über die Atmung.
Alkohol	Falls möglich, sollten Sie in diesen Tagen auch in die Berge zum Spazieren.
gesüsste Getränke	Trocken-/ Bürstenmassagen regen den Kreislauf an und sind daher besser am Morgen geeignet. Und damit auch für alle, denen der morgendliche Kaffee abgeht ideal.
Milch und Milchprodukte	Bitteres hilft die Leber zu entgiften. Fragen Sie in der Apotheke nach Mariendistel-Präparaten.
Fleisch	Auf YouTube gibt es zu fast jeder Sportart Instruktionsvideos. Lassen Sie sich diese Woche inspirieren und beginnen Sie etwas Neues, wie z.B. Pilates oder Yoga.
Wurst	Geeignete Kräutertees in der Apotheke individuell mischen lassen. Erzählen Sie den Apothekern was Sie vorhaben und welche Ansprüche Sie in erster Linie an die Tees haben. Beruhigend, entwässernd, abführend...
Rohkost	Aroma-Kur: Zu diesem Therapiegebiet kann Ihnen wiederum Ihr Apotheker helfen. Zum Beispiel Eukalyptus zum Aktivieren und um die Lungen zu reinigen. Was wäre mit einer eigenen Detox-Mischung speziell für Sie?
Weissmehl	Sollte es Ihnen zunehmend kühl sein, trinken Sie einen Ingwertee. Der wärmt von innen.
Zucker, Süsstoffe	Besorgen Sie sich fesselnde Literatur. Je besser die Bücher sind, desto besser sind Sie von aufkommenden Hungergefühlen abgelenkt.
keine scharfen Gewürze	Warmer Haferbrei: 50 g Haferflocken, 1 Teelöffel Flohsamen mit Wasser und Sojamilch kochen und quellen lassen. Geriebene Nüsse, Beeren und ein wenig Honig dazu.
Essig	
Fertigprodukte	
Früchtetees	

GREEN POWER zum Entschlacken und Abnehmen: Wenn wir von „Smoothies“ sprechen, denken wir meist an exotische Obstsorten. Gemüse-Smoothies sind weniger bekannt. Doch gerade grünes Gemüse enthält Stoffe, die uns Obstsorten nicht liefern können: basische Mineralstoffe für die Entsäuerung und Faserstoffe für die Verdauung. Und darüber hinaus den Powerstoff Chlorophyll. Chlorophyll-Komplexe sind die Sonnenkollektoren der Pflanzen. Sie speichern Sonnenlicht und wandeln dieses in vitale Lebensenergie um. Grüne Smoothies helfen uns dabei, unser Körpergewicht zu regulieren und unseren Körper von Schadstoffen zu befreien. Ein Forschungsteam entwickelte nun eine 100%-Gemüse-Formel für zwischendurch. Die hoch-effiziente Formel enthält Brokkoli, Spinat, Meeresalgen und Erdminerale. Apotheken empfehlen diese Natur-Pur-Formel namens VeggiePower als Smoothie oder Kapseln, die Vitalisierung und Entschlackung auf natürliche Weise fördert. VeggiePower Smoothie ist geballte Pflanzenkraft und wird am besten in heißem Wasser angerührt.



EIN SERVICE VON

APOTHECUM^{plus}

 Folgen Sie uns auch auf www.facebook.com/APOTHECUM