

6 Dinge für tägliche Entgiftung:

- **Trinke Zitronenwasser:** Zitronen enthalten Zitronensäure, die die Leberfunktion unterstützt und die Produktion von Enzymen fördert, die für die Entgiftung notwendig sind. Es hilft auch, Giftstoffe zu lösen und aus dem Körper zu spülen.
- **Trockenbürsten der Haut:** Verwende jeden Morgen und Abend eine Trockenbürste, um deine Haut zu bürsten. Diese Technik regt die Durchblutung an, fördert die Lymphdrainage und hilft, abgestorbene Hautzellen zu entfernen, wodurch die Entgiftung durch die Haut unterstützt wird.
- **Öl ziehen:** Öl ziehen hilft, Bakterien und Giftstoffe im Mund zu binden und zu entfernen. Es kann die orale Gesundheit verbessern, Plaque reduzieren und Mundgeruch verringern. Außerdem unterstützt es zusätzlich die Darmgesundheit.

6 Dinge für tägliche Entgiftung:

- **Integriere Bitterstoffe:** Bitterstoffe unterstützen die Leber bei der Produktion von Galle, was die Fettverdauung verbessert und die Ausscheidung von Giftstoffen fördert. Eine gesunde Leber ist essenziell für die Entgiftung des Körpers.
- **Tägliche Bewegung:** Sei es ein Spaziergang, Yoga oder ein Workout, tägliche Bewegung fördert die Durchblutung und das Schwitzen, was dem Körper hilft, Giftstoffe durch die Haut und die Lymphe auszuscheiden.
- **basisches Fussbad:** Die Haut ist eines der größten Entgiftungsorgane des Körpers. Basische Fußbäder fördern die Ausscheidung von Säuren und Giftstoffen über die Haut, indem sie den pH-Wert im Körper ausgleichen und die Hautporen öffnen.