

Detox-Säfte



1. ZITRONEN- ODER LIMETTENWASSER

Morgens auf nüchternen Magen ½ Liter Wasser mit ½ gepressten Zitrone/Limette trinken.

2. STANGENSELLERIESAFT

15 – 20 Minuten danach oder später Stangensellerie mit einem [Slow Juicer](#) entsaften. Man trinkt es:

- nüchtern (1/2 Stunde vor oder 2 Stunden nach einer Mahlzeit)
- pur (mit nichts vermischen)
- ohne Fasern (entsaftet oder durchgeseiht)
- und ½ Liter, wenn man es verträgt (langsam beginnen).

3. HEAVY METAL DETOX SMOOTHIE

- 1 Cup frische Korianderblätter (vorsichtig dosieren, lieber erst einmal mit weniger beginnen),
- 2 Cups wilde Blaubeeren (gibt es gefroren im Supermarkt),
- 1 EL Dulseflocken (Rotalgen mit mittlerem Jodgehalt),
- 1 TL Spirulina Algen aus Hawaii,
- 1 TL Gerstengrassaftpulver oder 1 Hand frisches Gerstengras (anfangs vorsichtig dosieren),
- 2 reife Bananen
- Saft 1 Orange
- 1 Cup Wasser bei Bedarf.

Alles in einem [Hochleistungsmixer](#) 1 Minute lang mixen.

In keinem Fall sollte man durch die Säfte die folgenden Symptome bekommen, dann hat man es übertrieben und es kann zur Rückvergiftung kommen. In dem Fall mit der Entgiftung pausieren und noch mehr Spirulina Algen einnehmen:

- Schwindel,
- Übelkeit
- Kopfschmerzen
- Nachtschweiß (Leberhitze)