

Detox Getränk

1 Teel Kohlepulver
1 Teel Bio-Flohsamenschalen, am besten gemahlen
1 Teel Zeolith oder Heilerde, Ultrafein

} in ein Glas lauwarmes Wasser
mischen und sofort trinken

Morgens nüchtern direkt nach dem Aufstehen. ½ Std. später kann gefrühstückt werden.
Abends die halbe Menge spät nachts und nüchtern vor dem Zubettgehen.

Nahrungsergänzungen bitte erst ab Mittag zu sich nehmen, da sie sonst von der Kohle gebunden werden und somit dem Körper nicht mehr zur Verfügung stehen. Schilddrüsen-tabletten bitte davor nehmen und im Mund zergehen lassen. Auf der Mundschleimhaut ist die Resorption am besten. ½ Std warten und dann erst das Detox-Getränk zu sich nehmen.

Kohle: z.B. Aktivkohle 500g ultrafeines Pulver hergestellt aus Bio-Kokosshale. Bei Amazon zu bestellen

Bio-Flohsamenschalen: Bioladen, Reformhaus, ... kann im Thermomix zu Pulver geschreddert werden.

Zeolith: wichtig: als Medizinprodukt kaufen. Z.B. www.zeolith-bentonit-versand.de

Kohle-Zahnpasta

2 Teel. Kohle
½ - 1 Teel Xylit/Birkenzucker
½ Teel. ultrafeines Zeolith
Wer mag: 1 Teel. Kokosöl zum Binden der Zahnpasta.

Deo

3 Teel. Kokosöl
2 Teel. Natron
2 Teel. Speisestärke

} in warmen Zustand vermischen