

# Entgiftungssymptome bei der Umstellung auf Bio-Kosmetik:

Wie im Video beschrieben gibt es unzählige Möglichkeiten, deinen Entgiftungsorganen zu helfen, die Toxine und Schlacken aus deinem Körper auszuleiten.

## Ernährung:

- Dazu gehört eine **gesunde, basenüberschüssige Ernährung**, Smoothies und ein hoher Wildkräuteranteil. Anleitungen für basenüberschüssige Rezepte findest du in meinem [Rezeptbuch](#), welches ich dir hiermit zu einem Sonderpreis zur Verfügung stelle.



Mit folgendem Rabattcode erhältst du 70% Rabatt: **chemiefreientgiften**

[Klicke hier, um das Buch zu bestellen](#)

- Die Einnahme von [Chlorella](#) und oder [Bentonit](#)/[Zeolith](#).
- Das Fasten oder Saftfasten.

## Entgiftung:

### Niere:

- Weiterhin gehört zur Unterstützung der Entgiftungsorgane (z.B.Niere) das Trinken von viel Flüssigkeit:
  1. [Lauretana- Wasser](#)
  2. [Ackerschachtelhalm-Tee](#)
  3. [Brennnessel-Tee](#)
  4. [Grüner Hafertee](#)
  5. Das Anlegen eines Nierenwickels dient ebenfalls der Nierentätigkeit (Video Hydrotherapie und Wickel im Modul Hausapotheke)

### Leber:

- Zur Anregung der Leberentgiftung dienen Bitterstoffe, wie zum Beispiel Artischocken oder [Artischockenpresssaft](#), aber auch Leberwickel, wie sie im **Modul Hausapotheke/Hydrotherapie und Wickel** besprochen werden.

### Haut:

- Zur Entgiftung über die Haut können folgende Möglichkeiten in Betracht gezogen werden:
  1. Sauna
  2. Dampfbad (z.B. mit [Kamillentee](#), [ätherischem Kamillenöl](#) oder [Salz](#))
  3. Basisches Bad ( [Natron](#), [Salz](#), [Rügener Heilkreide](#) oder [Basenbad-Pulver](#))

### Darm:

- Durchführung einer [Darmreinigung](#)
- [Einläufe](#). Ein gutes Video dazu gibt es auf [YouTube](#).
- [Darmsanierung mit "guten" Bakterienkulturen](#).