



3. Zyklus / Detox

Was Dich erwartet...

- Wie die Lungen beim entgiften helfen
- Wie atmen Deine Entgiftung unterstützt
- Wie Du Dich über die Haut ver- und entgiftest
- Warum Entsäuerung wichtig ust
- Wie Du entsäuerst
- Deine Detox Beauty-Toolbox

Die Lungen

Unsere Lungen gehören zu den Entgiftungsorganen.

Sie versorgen den ganzen Körper über das Blut mit Sauerstoff aus der Atemluft. Gleichzeitig gibt das Blut Kohlendioxid an die Lungen ab, welches ausgeatmet wird. Wir atmen täglich viele Umweltgifte ein, was nicht zu vermeiden ist. Die eingeatmeten Schadstoffe landen dabei genauso im Blut und allen Zellen wie der Sauerstoff.

Die Atmung ist unsere einzige Möglichkeit bewusst und aktiv auf unser zentrales Nervensystem Einfluss zu nehmen. Über die Atmung können wir es beruhigen oder auch aktivieren.

Entspannende Atemübungen stärken so nicht nur die Lungen und helfen bei der Sauerstoffversorgung, sondern reduzieren auch den Stress im Körper, indem sie den Cortisolspiegel senken. Ein zu hoher Cortisolspiegel durch Stress, beeinflusst, wie Du weißt, weitere Hormone im Körper und löst eine Kette an unerwünschten Reaktionen aus.

Atmen

Nun aber zum Detox. Gezielte Atemübungen unterstützen die Entgiftung. Eine langsame und bewusste Atmung hilft dabei, einen Teil der täglich anfallenden Säuren über die Lungen aus dem Körper zu schaffen, indem so Kohlensäure in Form von Kohlendioxid ausgeatmet wird.

Frischluft ist das größte Geschenk, dass Du Deinen Lungen machen kannst. Lüfte Deine Räume. Bewege Dich täglich bewusst an der frischen Luft und atme. Such Dir Atemübungen, die Du in Deine Routinen integrieren kannst, wie zum Beispiel das 'Box-Breathing'.

Atemübungen kannst Du es in Deine Morgen- oder Abendroutine integrieren, Dir über den Tag verteilt ein paar Erinnerungen setzten oder 5 bis 10 Minuten Deines Spaziergangs dazu nutzen, konzentriert und bewusst zu atmen. Es gibt gute Geh-Meditationen, zum Beispiel von Joe Dispenza, die Du gezielt einsetzen kannst.

Um Dein Nervensystem zu beruhigen und Stress zu reduzieren, hilft es generell länger aus als ein zu atmen. In akuten Stressreaktionen ist das etwas, was Du sofort und überall anwenden kannst.

Häufig fällt es bei Atemübungen leichter, das Luftanhalten hinzu zu nehmen als nur hin und her zu atmen. Während des Luftanhaltens findet weiter ein Gasaustausch in den Lungen statt. Du tankst also dabei weiter Sauerstoff, gibst Kohlendioxid ab und stärkst Deine Lungen.

Box-Breathing:

Box Breathing ist eine Methode, die Dir dabei hilft, mit Stress umzugehen. Die tiefe, kontrollierte Atmung, beruhigt das Nervensystem in stessigen Situationen oder am Abend. Sie wirkt in erster Linie positiv auf den Blutdruck, die Herzgesundheit und die Stimmung. In der Folge unterstützt sie Deine gesamte hormonelle Balance und somit Deinen Stoffwechsel, Deinen Schlaf, Deine Regeneration und Entgiftung.

Diese Methode ist sehr einfach, Du musst Dich nur daran erinnern sie einzusetzen und daher empfehle ich, sie auf Deinen Gewohnheiten-Tracker zu setzen.

- Atme ruhig und tief und bewusst durch die Nase bis tief in den Bauch ein und zähle dabei bis vier
- Halte dann die Luft an und zähle in Gedanken wieder bis vier
- Anschließend atme ruhig durch den Mund aus und zähle dabei wieder bis vier
- Halte die Ausatmung dann an und zähle bis vier
- Diesen Atemzyklus wiederholst Du dann mindestens 5 bis 10 Minuten lang

Wenn Du diese Zeit gleichzeitig dazu nutzen willst, Deine stressauslösenden Gedanken positiv zu beeinflussen, kannst Du beim Einatmen positive Gedanken, Ziele oder Visionen einatmen und bei der Ausatmung alles ausatmen, was Du loswerden willst.

Mach es nicht zu kompliziert, aber probiere es wirklich aus. Einmal zur Gewohnheit gemacht, wirst Du Deine Atemübungen nicht mehr missen wollen.

Die Haut

Die Haut ist unser größtes Organ und ist sie gesund, nehmen wir sie häufig nicht richtig wahr. Sie ist ebenfalls den täglichen Einflüssen der Umwelt ausgesetzt. Luftverschmutzung, Feinstaub, Körperpflegeprodukte und zu starke UV-Strahlung können sie schädigen und vor allem unter schlechten gesundheitlichen Bedingungen zur Hautalterung beitragen. Ein Körper mit starken Mängeln und gesundheitlichen Problemen wird in diesem Zustand auch eine problematische, kranke oder zu früh alternde Haut erkennen lassen.

Eine gesunde Haut hat einen schützenden Säureschutzmantel, der als pH-Wert gemessen wird. Der pH-Wert der Haut muss leicht sauer und stabil sein (zwischen 4,1 und 5,8) um sie zu schützen. Ist er das nicht, können wichtige Hautfette nicht mehr aufgebaut und gehalten werden, die Haut trocknet aus und Bakterien auf der Haut, können zu einem Problem werden. Umwelteinflüsse, Kosmetik, Stress und Ernährung haben einen großen Einfluss auf den pH-Wert und die Hautgesundheit.

Östradiol beeinflusst den Stoffwechsel der Hautzellen und die Neubildung von Kollagen. Es hält die Haut elastisch und geschmeidig. Mit sinkendem Östrogen wird die Haut spürbar trockener (auch die Vaginalschleimhaut). Daher wird es umso wichtiger sie vor belastenden Stoffen in Kosmetika zu schützen und richtig zu pflegen. Diese Pflege kommt von außen, über die Produkte, die Deine Haut berühren und von innen, über die Nährstoffe (auch Nahrungsergänzung), die Du aufnimmst.

Die Haut ist ein wichtiges Entgiftungsorgan. Über die Schweißdrüsen werden nicht nur Salze und Wasser ausgeschieden, sondern auch Stoffwechselendprodukte.

Durch die Beschaffenheit der Haut ist es möglich durch Osmose Säuren über die Haut auszuleiten. Diese Ausleitung funktioniert am besten mit basischen Fuß- und Vollbädern. Gleich mehr dazu.

Weglassen und Dazu nehmen:

Weglassen kannst Du schonmal alle Chemikalien, die Deine Haut berühren. Tausche Kosmetik aus oder mache sie selbst. Verwende ätherische Öle anstatt Parfüm, verzichte auf ätzende Putzmittel oder trage wenigstens Putzhandschuhe.

Verzichte auf raffinierten Zucker, Zigaretten und Alkohol, falls das vorkommt. Dadurch werden alle Deine Zellen und somit Organe geschädigt, nicht nur Lunge und Leber. Deine Haut leidet, deutlich sichtbar, unter diesen Stoffen. Zu der aktiven Schädigung durch den Konsum kommt die verminderte Fähigkeit zur Entgiftung anderer Giftstoffe.

Chemische Duftstoffe sind überall. Am auffälligsten sind sie in Raumdüften, Duftkerzen, Wasch- und Putzmittel, Parfüm und Körperpflegeprodukten. Ich kann Dir da nur einen Rundumschlag empfehlen. Es gibt für alle diese Bedarfe Ersatz.

Bewegen, Schwitzen, Frieren, Bürsten, Reinigen, Pflegen und Baden

Das alles dient der Entgiftung und Hautpflege.

Die Ernährung mit guten Nahrungsmitteln und die Pausen zwischen den Mahlzeiten sind immer und für all Deine Entgiftungsorgane das A und O. Trinke ausreichend gutes Wasser, regelmäßig mit Elektrolyten und die empfohlenen Tees.

Bewege Dich täglich an der frischen Luft, atme dabei tief und genieße, wann immer sie scheint, die Sonne. Integriere regelmäßiges Widerstandstraining. Im Hormon-Reset wird das Training an den Zyklus angepasst. Einerseits, um Deine hormonelle Situation für Dein Training zu nutzen und gleichzeitig zu schützen und andererseits, um bei der Entgiftung zu unterstützen.

Schwitze regelmäßig beim Sport und in der Sauna. Alternativ zur klassischen Sauna, die natürlich immer mit Aufwand verbunden ist, solange Du nicht selbst eine zu Hause hast, funktionieren Infrarot Saunadecken sehr gut.

Kältetherapie hilft bei der Schmerzlinderung in Muskeln und Gelenken, bei Migräne, Schlafstörungen und Hautproblemen. Dient der Verbesserung der Stress Resilienz und der gesamte Körper profitiert von der Beschleunigung des Stoffwechsels und der Entgiftung. Um die Körpertemperatur zu regulieren, wandelt der Körper weißes in braunes Fett um und verbrennt dieses dann Zwecks Wärmeerzeugung.

Kälte Therapie ist ein positiver Stressor, der den Körper stärkt, wie Du im Hormonteil schon gelernt hast. Dieser, wie alle anderen Stressoren, muss im Zyklus richtig eingesetzt werden und sollte daher besonders in Deinen ersten drei Zykluswochen seinen Platz finden.

Die einfachste Form der Kälteanwendung ist die kalte Dusche für zwei bis drei Minuten. Beachte währenddessen besonders Brust und Gesicht, da dort die meisten Kälte rezeptoren sitzen. Atme dabei ruhig und beruhige so Dein Nervensystem

Du kannst auch spezielle Eiskammern, bis ca -90° oder Eiskapseln nutzen, in denen die Luft auf -110° bzw. mit Stickstoff auf -160° runtergekühlt wird. Ich kann das nur empfehlen! Lass Dich dort professionell beraten.

Bürste Deine Haut trocken, um Durchblutung und Entgiftung anzuregen. Bürste Deinen ganzen Körper, bis er sich gut durchblutet anfühlt. Es gibt Anleitungen zum „Bürsten in Ausscheidungsrichtung“. Schau Dir das Lymphsystem an und bürste alles Richtung der Lymphknoten.

Eine weitere Möglichkeit die Durchblutung anzuregen, sind Peelings. Ein Mix aus Kaffeesatz oder Salz und Olivenöl macht zwar eine Sauerei im Bad, aber das anschließende Hautgefühl ist unschlagbar. Koffein und Salz fördert die Durchblutung und das Olivenöl pflegt direkt die Haut.

Reinige Deine Haut sanft und achte auf Schadstofffreie Produkte. In der Regel reicht klares Wasser, aber auch Olivenölseife kannst Du beispielsweise gut benutzen. Wenn Deine Haut nicht zu trocken ist, funktioniert auch Wascherde. Aber Du musst nicht zu „Öko“ werden... scanne einfach

alles, bevor Du es kaufst und lass es stehen, wenn es mit Schadstoffen belastet ist.

Pflege Deine Haut mit schadstofffreien Seren und Ölen. Seren dringen in die Haut ein und versorgen sie mit Feuchtigkeit und Antioxidantien. Hyaloron, Vitamin C und Retinol, ohne weitere Zusätze, pflegen und schützen so Deine Haut.

Öle funktionieren für jeden Hauttyp. Hagebuttenöl, Arganöl, Jojobaöl oder auch Oliven- und Kokosöl eignen sich gut, probiere Dich durch.

Achte beim Sonnenschutz auf mineralische Filter. Verzichte auf die chemischen Filter..sie enthalten hormonschädigende Stoffe.

Haut und Haare kannst Du gut mit selbst gemachten natürlichen Masken pflegen. Suche dafür nach Rezepten...

Massage und Lymphdrainage helfen Dir ebenfalls bei der Entgiftung über die Haut, da über den Druck und die Reibung Schadstoffe gelöst und über das Lymphsystem abtransportiert werden.

Entsäuerung

Die meisten Krankheiten und optischen Veränderungen, die mit dem Alterungsprozess einhergehen, können auf eine Übersäuerung und die daraus entstehenden Funktionsstörungen des Organismus zurückgeführt werden. Zu einer Übersäuerung des Körpers kommt es, wenn die ausleitenden Entgiftungswege (Leber, Darm, Nieren und Haut) nicht voll funktionsfähig sind und mehr Säuren in den Körper gelangen, als er bewältigen kann. Säuren, die der Körper beispielsweise mit der Nahrung aufnimmt, oder Schlacken, Stoffwechselendprodukte und Schadstoffe, die der Körper loswerden will, können dann nicht ausgeschieden werden und er lagert diese im Bindegewebe, den Gelenken, Nieren, Blase und Galle, unter der Haut und an den Gefäßwänden ab. Daraus können Arthritis, Arthrose, Nieren-, Gallen- und Blasensteine, Arteriosklerose (mit der Gefahr von Trombosen, Herzinfarkt und Schlaganfall) sowie Falten und Cellulite hervorgehen.

In einem "versauerten" Körper altern unsere Körperzellen schneller. Säuren und Schlacken sammeln sich an, beschleunigen den Prozess immer weiter und machen uns krank.

Der Alterungsprozess und die damit verbundenen Krankheiten sind also oft nichts weiter als eine Anhäufung von nicht ausgeschiedenen Schlacken und Säuren.

Unser Körper muss sicherstellen, den Blut-pH-Wert zwischen 7,35 und 7,45 immer konstant zu halten. Bei der Lebensweise und der Ernährung, die heutzutage für normal gehalten wird, ist es fast ein Wunder, wie er das schafft.

Säuren, die über unsere Ernährung in den Körper gelangen müssen abgepuffert werden, und das passiert über Basen (Mineralstoffe) die wir ebenfalls über die Ernährung zu uns nehmen müssen. Die Balance zwischen Säuren und Basen muss stimmen.

Nahrungsmittel wie Zucker, mehlhaltige Produkte, verarbeitete Milchprodukte, Wurst, Fastfood, Softdrinks und Alkohol übersäuern den Körper extrem, ebenso permanenter Stress, Sorgen und Ängste. Zusätzlich fehlt es den meisten an mineralstoffreichen Lebensmitteln und damit an Möglichkeiten die entstehenden Säuren abzufangen.

Die Schulmedizin bezeichnet viele Krankheiten kurzerhand als Altersbeschwerden oder als genetisch bedingt und damit als unheilbar.

Beispielsweise Herzkrankheiten, Krebs, Arteriosklerose, Bluthochdruck, Diabetes, Arthritis, Nierenkrankheiten, viele Verdauungsbeschwerden, [Hämorrhoiden](#), Asthma, [Heuschnupfen](#), Allergien, Kopfschmerzen, Ekzeme.... Anders ist das in anderen Kulturen, die, wenn weder Bakterien noch Viren vorliegen, von einer Übersäuerung des Körpers ausgehen und diese behandeln.

Das Gute ist nämlich: gegen eine Übersäuerung kann man etwas unternehmen. Schlacken und Säuren müssen wieder ausgeschieden werden. Eine Entsäuerung kann zur Lösung ober genannten Probleme beitragen, denn damit der Körper richtig funktionieren und sich selbstständig regulieren kann, muss er von Säuren und Schlacken befreit werden.

Über Leber, Darm, Nieren und Lungen werden ebenfalls Säuren entsorgt. Ein Überschuss an Säuren im Körper wird als Säureschlacken im Bindegewebe eingelagert.

Wie wir versauern

Wenn unser Körper voll funktionsfähig ist, können unsere Entgiftungsorgane die täglich anfallenden Säuren und Schlacken ausscheiden. Sind sie überlastet, in ihren Funktionen eingeschränkt und unsere Selbstreinigungsmechanismen darüber außer Kraft gesetzt, werden diese Säuren und Schlacken im Bindegewebe gelagert und so (die lebensgefährdende Bedrohung) aus dem Weg geschafft. Mit der Zeit sammeln sich diese Schlacken und sorgen für Probleme im ganzen Organismus.

An dieser Stelle hat dann der Körper keine Chance mehr, von alleine, eine Balance wieder herzustellen.

Ist das Bindegewebe voll, werden die Schlacken in den Gelenken, Nieren, Galle und Blase, unter der Haut und in den Blutgefäßen abgelagert und begünstigen so die oben genannten Beschwerden und Krankheiten.

In diesem sauren Millieu altern und sterben unsere Zellen. Das bedeutet, wir werden krank und altern. Je mehr Schlacken, desto schneller.

Der Alterungsprozess und die damit verbundenen Krankheiten sind also oft nichts anderes als eine Anhäufung von nicht ausgeschiedenen Schlacken. Zu diesen Schlacken zählen die täglich anfallenden Stoffwechselendprodukte, wie auch die Säuren, die wir aufnehmen und bilden.

Nochmal: Der Körper muss den pH-Wert im Blut immer konstant zwischen 7,35 und 7,45 halten. Ein sehr kleiner Spielraum also.

Um das zu schaffen, müssen Säuren im Blut, mit Hilfe von Mineralstoffen neutralisiert werden. Der Körper hat dafür körpereigene Puffer. doch bei einer Übersäuerung funktionieren diese Regulationsmechanismen nicht mehr optimal.

Säuren werden mit Hilfe von basischen Mineralien wie Magnesium oder Calcium neutralisiert. Stehen diese gerade nicht im Blut zur Verfügung, muss der Körper basische Mineralien aus seinem eigenen Mineralstoffvorrat abbauen, z. B. Calcium aus der eigenen Knochensubstanz. Wenn dieser Vorrat über die Ernährung wieder aufgefüllt werden kann, stellt das erstmal kein Problem dar, das passiert aber häufig nicht.

Schon für die Aufrechterhaltung der normalen Körperfunktionen werden oft viel zu wenige basische Mineralien aufgenommen. Bei einer ungesunden Ernährung und regelmäßigen Säurefluten, wird also der Abbau unserer eigenen Substanz in Kauf genommen, um das Überleben zu sichern.

Jeden Tag kommen zu viele Säuren mit ungesunder Nahrung herein und der Körper MUSS die diese auf jeden Fall neutralisieren. Hier ein Beispiel: Wenn Du ein Glas Cola trinkst, steigt nicht nur Dein Blutzucker rasant an, sondern Du setzt Deinen Körper einer regelrechten Säureflut aus. Diese muss schnellstens neutralisiert werden und dafür nutzt der Körper seine Puffermechanismen. Er stellt also Mineralien zur Verfügung, die er dafür irgendwo abbauen muss.

Unterschiedliche Produkte in unserer Ernährung führen zu einer starken Übersäuerung im Körper. Dazu gehören besonders:

Softdrinks, Säfte, Alkohol, Fastfood, Zucker, mehlhaltige Speisen und Wurst.

Auch gute Lebensmittel wie Fleisch und Milchprodukte wirken säurebildend, doch richten diese in einer gesunden Ernährung keinen Schaden an, da im Ausgleich dazu ausreichend basenbildende Lebensmittel in Form von Gemüse und Kräutern gegessen werden, die in der typischen Fastfood-Ernährung ebenfalls wegfallen. Und dieses Säuren-Basen Verhältnis ist entscheidend.

Neben der falschen Ernährung führen permanenter Stress, Sorgen und Ängste durch die ablaufenden Prozesse ebenfalls zu einer Übersäuerung.

Die Schulmedizin bezeichnet die zu Beginn genannten Krankheiten kurzerhand als Altersbeschwerden oder als genetisch bedingt und damit als unheilbar.

Andere Kulturen verstehen, dass Krankheiten, die nicht durch Bakterien und Viren verursacht wurden, durch zu viele Schlacken und Säuren im Körper entstanden sind und behandeln dementsprechend die Übersäuerung.

(Zusätzlich siedeln sich übrigens auch Viren und Bakterien im sauren Millieu schneller an und entartete Zellen werden in einem sauren Milieu nicht wie geplant entsorgt.)

Gegen eine Übersäuerung kann man etwas unternehmen.

Die Schlacken und Säuren müssen aus dem Körper geschafft und die Übersäuerung damit rückgängig gemacht werden.

Entsäuerung im Hormon-Reset

Während der Entsäuerung sollen Säuren aktiv aus Ihren Lagern gelöst und ausgeschieden werden.

Die Entsäuerung im Hormon-Reset besteht aus drei Schritten:

- Über die Ernährung wird die Säureflut gestoppt
- Durch Stressmanagement reduzieren wir auch diesen säurebildenden Faktor
- Eingelagerte Säuren werden aktiv ausgeleitet

Die meisten folgenden Eckpfeiler der Entsäuerung sind Dir während des Resets schon untergekommen. Das hat den einfachen Grund, dass ein gesunder Lifestyle, der Deine hormonelle Balance unterstützen soll, eben automatisch durchgehend Deine Entgiftung und auch die nicht "Weitervergiftung" unterstützt. Alles geht Hand in Hand.

Wasser, Zitrone und Kräutertee

Wie immer ist es wichtig während einer Entsäuerung ausreichend gutes Wasser zu trinken. Zugeseetzte Elektrolyte versorgen Dich mit Mineralien, die Dir dabei helfen Säuren abzupuffern. Apfelessig oder Zitrone am Morgen sind ein gutes Ritual, das Dich basisch in den Tag starten lässt. Im Reset trinkst Du bestimmte Tees um Leber, Darm und Nieren zu unterstützen. Basische Tees enthalten nochmal andere Kräutermischungen. Trinke davon eine Tasse täglich, während Du aktiv entsäuerst. Dieser Tee löst Säuren im Gewebe und die müssen dann auch raus. Tee trinken alleine reicht also nicht.

basische Mineralien

Um Deinen Körper, besonders während der aktiven Ausleitung, wenn alte Säuren wieder frei werden, beim abpuffern dieser Säuren zu unterstützen, solltest Du, zusätzlich zur guten Ernährung, gezielt Mineralstoffe zu Dir nehmen. Eine gute Möglichkeit ist die Sango Meeres Koralle. Sie unterstützt die Entsäuerung, da wieder frei werdende und überschüssige Säuren problemlos neutralisiert und ebenfalls neue Mineralstoffvorräte angelegt werden können.

Sport, Sauna und Massagen

Wenn die Körpertemperatur erhöht ist, können mehr Schlacken ausgeschieden werden. Mit angepasstem Training, Sauna, Massagen oder aber mit warmen basischen Bädern.

Basenbäder

Bei einer aktiven Ausleitung machst Du in einem Zeitraum von drei Monaten zwei bis drei Mal pro Woche ein 60-120

minütiges Vollbad in einem Basensalz. Anschließend behältst Du einen Rythmus von einmal pro Woche bei. Diese

intensiveren drei Monate wiederholst Du zwei Mal pro Jahr.

Das Baden dient der Entsäuerung und hilft Dir gleichzeitig dabei, eine Pause für Dein Stressmanagement zu schaffen. Wenn

Du keine Wanne hast, kannst Du alternativ auch Fußbäder machen, oder über Nacht basische Strümpfe tragen.

Dein Basen-Bad sollte einen pH-Wert von 8,5 und eine Wassertemperatur von 38° haben. Wenn es abkühlt, lasse warmes

Wasser nachlaufen und gib auch wieder Salz dazu, sodass der pH-Wert wieder stimmt. Dieser pH-Wert führt über Osmose

dazu, dass Säuren über die Haut messbar ins Badewasser abgegeben werden. Um den richtigen pH-Wert und Temperatur

für Dein Badewasser zu messen, brauchst Du entsprechende Teststreifen und ein Thermometer. Wenn Du während des Badens kein zusätzliches Wasser oder Salz dazugenommen hast, kannst Du auch nach dem Baden den pH-Wert des Wassers messen um zu sehen, wie stark dieser gesunken ist, sprich...wie sehr Du entsäuert hast.

Trockenbürsten-Massagen

„aktivieren Dein gesamtes Lymphsystem und fördern massiv die Entsäuerung.basische Körperpflege.

Während Du aktiv über die Haut entsäuerst, ist es sinnvoll, nicht von außen wieder säurenbildende Produkte auf die Haut zu schmieren. Es gibt spezielle basische Körperpflege, aber auch hier sind bei vielen Produkten Zusatzstoffe beigesetzt. Scanne sie also, bevor Du sie kaufst. Olivenölseife und reine Öle kannst Du in der Regel bedenkenlos benutzen.

Atmen

Und wieder ist es wichtig tief und bewusst zu atmen, um die Entsäuerung zu unterstützen... das kennst Du ja schon.

Setze regelmäßige Atemübungen immer mal wieder auf Deinen Gewohnheiten - Tracker und plane Phasen der Entsäuerung.

Detox & Beauty Tool-Box und Planer

Damit Du Dir Deine regelmäßigen Detox & Beauty Anwendungen zusammenstellen kannst, habe ich eine kleine Tool-Box zusammengestellt. Aus diesem Baukasten kannst Du Dir einen Monatsplan zusammenstellen, der Deinen Bedürfnissen entspricht. Hierfür kannst Du den Planer nutzen. Wie immer sortierst Du ihn in Deinem Ordner unter die anderen Listen.

Wenn Du dafür nicht unbedingt einen Plan aufstellen willst, nutze die Tool-Box trotzdem als Erinnerung. Setze Punkte auf Deine Gewohnheiten Tracker und implementiere sie konsequent.

Detox und Beauty gehen Hand in Hand. Wenn Du entgiftest und Dich nicht weiter mit Schadstoffen belastest, hat das einen positiven Einfluss auf Deinen gesamten Körper und so eben auch auf Haut, Haare, Figernägel und die Figur.