



Die perfekte Morgenroutine

Schritt Nr. 1: Zitronenwasser

Presse eine halbe bis ganze Zitrone in ein großes Glas und fülle mit 300-500 ml lauwarmem Wasser auf. Dadurch kommt die Verdauung kräftig in Schwung und der Körper kann nach der Nachtruhe schnell wieder rehydrieren.

Vorteile:

- Stärkt das Immunsystem durch Vitamin C und Kalium
- Fördert natürlich die Entgiftung durch die harntreibende Wirkung und die damit verbundene Ausscheidung von Giftstoffen
- Gleicht die pH-Balance im Körper durch die basische Wirkung von Zitronen aus



Schritt Nr. 2: Mini-Meditation

Baue eine 5-minütige Kurz-Meditation ein, bei der du bewusst deinem Atem folgst und zur Ruhe kommst. Als Anfänger kannst du eine geführte Meditation nutzen oder du machst dir etwas beruhigende Musik an. Mach es dir auf einer Matte oder Decke bequem, schließe die Augen und lass dich einfach treiben.

Vorteile:

- Du baust Stress ab und bist ausgeglichener
- Deine Verdauungsaktivität wird verbessert
- Du findest zurück zu deiner inneren Mitte und löst innere Anspannungen, die auch das Entgiften hemmen können



Schritt Nr. 3: Zungenreinigung

Entferne den Zungenbelag mit einem Zungenschaber gründlich. Dadurch wird deine Zunge zartrosa und sauber, Mundgeruch wird vermindert und auch deine Geschmackswahrnehmung wird intensiviert.

Vorteile:

- Verringert Mundgeruch
- Stimulierung der Zungenreflexzonen und damit aller Entgiftungsorgane im Körper
- Entfernen von Bakterien und Parasiten auf unserer Zunge
- Freilegen der Geschmacksknospen und Verbesserung der Geschmackswahrnehmung



Schritt Nr. 4: Öl ziehen

1 EL Bio-Kokosöl oder -Sesamöl in den Mund nehmen und das Öl für 10-15 Minuten im Mund hin und her spülen. Das Öl sollte in ständiger Bewegung sein und auch durch die Zähne gezogen werden. Nicht Gurgeln oder Schlucken! Öl in ein Papiertaschentuch spucken und den Mund mehrmals mit warmem Wasser nachspülen und wieder ausspucken. Danach Zähne putzen.

Vorteile:

- Tötet schädliche Bakterien im Mund ab
- Gifte und Säuren werden aus der Mundhöhle und dem Zahnfleisch entfernt
- Verbesserung der Zahn- und Zahnfleischgesundheit



Schritt Nr. 5: Trockenbürsten

Bürste deinen Körper mit einer Naturborsten-Bürste in kreisenden Bewegungen ab, um die Entgiftung über die Haut zu fördern. Fang dabei bei deinen Waden an und arbeite dich zum Herzen hoch. Am Anfang sind die harten Bürstenstriche vielleicht etwas ungewohnt, aber du gewöhnst dich sehr schnell daran.

Vorteile:

- Alte Hautschüppchen und Bakterien werden von der Hautoberfläche entfernt
- Die Haut kann als Entgiftungsorgan effizienter arbeiten
- Glatte und straffe Haut
- Verringern von Cellulite



Schritt Nr. 6: Wechseldusche

Beginne mit einer heißen Dusche bei einer für dich angenehmen Temperatur. Wechsle dann zu einer kalten Temperatur, dann wieder warm und wiederhole das Ganze 2x. Schließe mit der kalten Temperatur ab und arbeite dich nach dem Temperaturwechsel von den Füßen hin aufwärts, in kreisenden Bewegungen.

Vorteile:

- Dein Lymphfluss wird angeregt und dadurch werden Gifte besser aus dem Körper ausgeleitet
- Die Fließeigenschaften deines Blutes werden gefördert, was den Transport von Nährstoffen sowie Abfallstoffen erleichtert
- Du hast mehr Energie und fühlst dich vitaler

