

## 40 Day Detox: Tee & Ergänzungen

### Lebertee / Liver Loving Tea

Im Manual findest du ein Kräuterrezept für einen zusätzlich die Leber reinigenden Tee unter „Liver Loving Tea“.

Ich habe es mir ein bisschen einfacher gemacht und mir im Reformhaus diesen Tee geholt bzw. ist er z.B. hier online bestellbar:

<https://bio-garage.ch/produkt/herboristerie-aries-lebensbegleiter/>

### Yogi Tea

Ebenfalls im Manual findest du ein Rezept für einen „Yogi Tea“. Auch hier habe ich mich aus Gründen der Durchführbarkeit dazu entschieden, einen fertigen, hochwertigen Gewürztee zu kaufen wie z.B. von Yogi Tea. Der gleiche Namen ist Zufall ☺. Die Tees gibt es in Bioläden und beim Grossverteiler.

### Mariendistel

„Zur Gesunderhaltung der Leber sowie zur unterstützenden Behandlung bei chronisch-entzündlichen Lebererkrankungen“. Quelle: Chrüterhüsli

<https://www.chrueterhuesli.ch/de/Online-shop/Gesund-und-vital-bleiben/Heilmittel/Tinkturen-1/Urtinkturen/Mariendistel-Urtinktur.html>

Ich habe mir die Tinktur in der Bergapotheke in Zürich (beim Staufacher) geholt und nehme die Tropfen dreimal täglich (wenn ich es nicht vergesse!).

### Bentonit (optional)

Heilerde, als Unterstützung beim Entgiften. Habe ich mir in Zürich in der Bergapotheke gekauft. Es gibt aber auch kritische Stimmen dazu – bilde dir deine eigene Meinung und lass es allenfalls weg. Ich habe es ausprobiert und für mich keinen negativen Effekt verspürt.

Die obengenannten Mittel können eine gesunde, ausgewogene Ernährung unterstützen und dir beim Detoxen helfen. Sie ersetzen allerdings niemals eine notwendige ärztliche Behandlung und sollten diese auf keinen Fall ersetzen.

Einnahme ausdrücklich auf eigenes Risiko.