

Frühjahrs-Stoffwechselkur

Die Stoffwechselkur eignet sich besonders als Einstieg zum [Abnehmen](#).

1,5 Liter stilles Mineralwasser (ggf. langsam von 0,5l auf 1,5,l steigern)

mit

- **1 Esslöffel Brennesselsaft**

zur Unterstützung der Ausscheidungsfunktion der Nieren

- **1 Esslöffel Artischockensaft**

zur Verbesserung der Leberfunktion und zur Senkung des Cholesterinspiegels

- **1 Esslöffel Löwenzahnsaft**

zur Unterstützung der Verdauungsfunktion und zur Unterstützung der Ausscheidungsfunktion der Nieren

- **2 Teelöffel Basica – Pulver**

Basische Vitalstoffe bringen den Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht und sorgen für eine Stärkung der Widerstandskraft und Steigerung der Leistungsfähigkeit sowie körperliches und geistiges Gleichgewicht

- **1 Teelöffel Ascorbinsäure**

Fördert die Kollagensynthese und sorgt somit für die nötige Straffheit von Gewebe und Gefäßen. Wird für die Bildung von Carnitin benötigt (ist für die Fettverbrennung wichtig). Ist an der Bildung von Botenstoffen beteiligt, die den Stoffwechsel positiv beeinflussen.

- **1 Messerspitze Salz + Saft einer halben Zitrone**

Gut vermischen – über den Tag verteilt trinken (3 – 6 Wochen lang) .

Hinweis:

Diese Kur sollten nur Menschen mit gesunden Nieren- und Leberfunktionen durchführen. Auch ist sie nicht geeignet, wenn Sie gegen einzelne Zutaten Unverträglichkeiten haben. Fragen Sie im Zweifelsfall einen Arzt oder Heilpraktiker Ihres Vertrauens.

Eine Haftung kann nicht übernommen werden.