

TIPPS UM UMWELTGIFTE ZU REDUZIEREN

----- WAS SIND UMWELTGIFTE -----

- ✓ Umweltgifte sind in der Lage die **UMWELT**, also den Boden, der Luft, den Gewässern, dem Klima und auch den Lebewesen zu schaden.
- ✓ Da **DU** auch ein Lebewesen bist, können diese Stoffe auch **DICH** und **DEINE** Gesundheit belasten. Denn sie schwächen **DEIN** Immun- und Hormonsystem und bringen es auch noch aus dem Gleichgewicht.

----- WO VERSTECKEN SICH DIE UMWELTGIFTE -----

- Umweltgifte befinden sich eigentlich überall z.B. in der Luft, Nahrung, Kleidung, Kosmetik-/Körperpflegeprodukten, Reinigungsmitteln, Möbeln (Imprägnierstoffen, Klebstoffen), Medikamenten, Tattoos, Plastikverpackungen usw.

----- DARAN ERKENNST DU ERSTE VERGIFTUNGSANZEICHEN -----

- Du fühlst dich müde, antriebslos und schlapp.
- Vielleicht hast du auch oft Stimmungsschwankungen und Kopfweh.

----- UNTERSTÜTZE DEINEN KÖRPER -----

- Hilf deinem Körper mit hochwertigen Supplements, um die Umweltgifte sofort aus deinem Körper auszuschleusen. Somit können sie keine großartigen Schäden mehr anrichten. Nimm z.B. Glutathion, B 3/Niacin, Selen, Vitamin C und Vitamin E ein. (Wichtig: Vitamin C und E müssen gemeinsam eingenommen werden, da Vitamin E sonst zu einem freien Radikal wird und Vitamin C erneuert dann die antioxidative Wirkung von Vitamin E.)

----- STAY HEALTHY -----

- Ernähre dich am besten regional, frisch und verwende Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau. Wenn du Obst und Gemüse aus konventionellem Anbau verwendest, wasche dies sehr gründlich.
TIPP: Lege das Obst und Gemüse für etwa ¼ Stunde in ½ TL Natron ein.
- Vermeide Convenience Food (Fertiggerichte) - Wusstest du das Convenience übersetzt Annehmlichkeit heißt? Dabei handelt es sich um Lebensmittel, bei denen uns die Industrie bereits einen Teil der Arbeit abgenommen hat. Sie sind oft vollgestopft mit künstlichen Aroma- und Zusatzstoffen, verstecktem Zucker, Geschmacksverstärkern und raffinierten Fetten.
- Steige am besten von konventionellen Produkten auf Bio - Kosmetikprodukte, Körperpflegeprodukte und Reinigungsmittel um.
TIPP: Hol dir eine App, wie z.B. Code Check die es dir sofort per Strichcode ermöglicht zu erkennen, ob in dem jeweiligen Produkt bedenkliche Stoffe enthalten sind oder nicht.
- Hast du noch Amalgamzahnfüllungen? Dann lass sie deiner Gesundheit zu Liebe unbedingt entfernen.

----- MEINE TOP TIPPS AN DICH -----

- Du kannst Umweltgifte, wie z.B. Ablagerungen von Aluminium, Quecksilber und Co. durch eine Kur mit Flohsamen und Heilerde binden und ausleiten.
Nimm für 4 Wochen täglich ½ TL von beidem und steigere die Anzahl auf bis zu 3x täglich. (Ich persönlich wende diese Methode gern 2x im Jahr an, um Schwermetalle die sich oft im Fisch befinden auszuleiten.)
BEACHT: Wenn du hierbei zu rabiät vorgehst werden deine Entgiftungsorgane völlig überlastet, das bedeutet sie kommen nicht mehr hinterher.
Stell dir das so vor: Sie würden verzweifelt versuchen, das Gift über alle Körperkanäle loszuwerden. Dies würde sich in Form von schlimmen Kopfschmerzen, Hautunreinheiten und Verdauungsproblemen zeigen.
- Wusstest du das die Leber das größte Entgiftungsorgan deines Körpers ist?
Also unterstütze sie mithilfe einer Leberreinigung z.B. mit einem Basentee oder einem speziellen Lebertee, grünem Blattgemüse, Olivenöl oder Kräutern. (z.B. Knoblauch als Gewürz einsetzen)
- Massagen, wie z.B. eine ayurvedische Abhyanga (bed. übersetzt „liebende Hände“) sind auch eine hervorragende Entgiftungsmethode. Das verwendete Öl bindet vorhandene Stoffwechsellrückstände in deinen Zellen und transportiert sie über deine Haut, die Nieren und den Darm ab.
- Eine andere super easy anzuwendende Methode, die zu meiner täglichen Morgenroutine gehört ist Ölziehen und die anschließende Zungenreinigung.

----- QUOTE -----



DEIN KÖRPER IST
DEIN *tempel* UND
DIESEN SOLLTES
DU PFLEGEN. DENN
UMSO LÄNGER
KANNST DU DICH
IN IHM
wahlfühlen UND
DEIN LEBEN
GENIESSEN.

TANJAS_OFFICIAL

----- Viel Spaß beim Ausschneiden, XOXO deine Tanja ♥ -----