



30 Tage Detox-Kur

Reinige & erneuere Deinen
Körper
Und bringe ihn wieder zur natürlichen
Funktion zurück.

Bringe dich, deinen Geist und deinen
Körper wieder in Einklang.
Für ein gesundes und natürliches Leben.



Warum sollten wir uns innerlich reinigen?

- Durch unsere Lebensweise erschweren wir dem Körper die natürliche Reinigung
- Giftstoffe lagern sich daher in unseren Organen ab
- Wir sollten also den Körper entlasten und regenerieren
- Chronische Beschwerden können vermieden werden
- Die Gesundheit und das Immunsystem wird gestärkt
- Mehr Energie, Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit
- Gesünderes Hautbild und Haare



Symptome

- Gewichtszunahme
- Blähungen
- Durchfälle
- Candida Pilze
- Chronische Erschöpfung
- Körpergeruch
- Schmerzen
- Hautprobleme
- Hormonelle Belastung
- uvm.

Übeltäter

- Falsche Ernährung
- Plastik, Allergene und Giftstoffe in Kosmetik
- Alkohol, Rauchen u.a. Rauschmittel
- Putzmittel/Waschmittel
- Medikamente
- Umwelteinflüsse
- Stress / Keine Ruhe

Welche Systeme sind betroffen?

- Herz-Kreislauf
- Nerven- und Immunsystem
- Atmung
- Fortpflanzung
- Magen-Darm
- Harnwege
- Haut
- Bewegungsapparat
- Hormonsystem

Ablauf der 30 Tage Kur



Tag 1-10 Aktivierung / Start

Die Ausscheidungs- und Entgiftungsorgane werden zum Arbeiten animiert.

Atemübung zur Anregung
Entspannungsübung
Optional: Massage / Akupunktur

Tag 11-20 Zurücksetzen

Dein Körper wird gereinigt.

Yoga zur Aktivierung deines Energieflusses
Atemübung zur Reinigung / Aktivierung
Optional: Massage / Akupunktur

ANREGUNG:
Jeden Morgen
nüchtern 15 Minuten
Spazieren gehen.

Tag 21-30 Erneuern

Dein Körper, dein Darm werden wieder frisch aufgebaut und unterstützt.

Yoga für die innere Ruhe
Atemübung zur Harmonisierung
Optional: Massage / Akupunktur

Ernährung

30 Tage frei von:

- Koffein
- Gluten (Brot, Nudeln, Gebäck)
- Alkohol
- Zucker
- Milchprodukte
- Hefe

ANREGUNG:
Probiere eine
vegetarische
Ernährung.
Kein Fleisch / Fisch



Ablauf der 30 Tage Kur

geistige Reinigung

- Verzicht auf TV (Buch oder etwas Kreatives)
- Freie Zeit einräumen - Verzicht auf 'unnötige Treffen'
- Hausreinigung (Räuchern)
- Achtsamkeit: Beobachtung der negativen Verhaltensweisen hin zu positiver Umkehrung
- Alleinige Waldspaziergänge ohne Ablenkung
- Yoga, Meditation, Massage, Wellness zu Hause

Entgiftungserscheinungen

Es können Entgiftungserscheinungen auftreten wie z.B.: Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schwitzen, unreine Haut, Kreislaufprobleme, Magenbeschwerden, Verstopfung, Durchfall, Haarausfall, etc. Melde Dich in diesem Fall bei Deinem Berater - es gibt Hilfestellungen und Abwandlungen der Kur. Oder hol Dir Rat bei Deinem Heilpraktiker und/oder Arzt.

Vorbereitung

Es ist sinnvoll, aber nicht unbedingt nötig, schon 2-3 Wochen vorher Deinen Körper auf die 30 Tage vorzubereiten.

Du kannst ihn unterstützen, indem Du Dich schon mit der Ernährung beschäftigst und sie langsam in Deinen Alltag einbaust.

Es ist, je nachdem wie man sich bisher ernährt hat, wie ein Entzug.

Trinke schon jetzt Wasser mit Lemon oder Grapefruit.

30 Tage Detox Kur - Plan

Aktivierung



2x 1 Liter
Wasser mit
5Tr. Lemon



3x1 Kapsel
zu den
Mahlzeiten



2x1 Kapsel
zu den
Mahlzeiten

optional



Je 2x1 Kapsel
zu den
Mahlzeiten

Zurücksetzen



2x 1 Liter
Wasser mit
5Tr. Lemon



3x1 Kapsel
zu den
Mahlzeiten



2x1 Kapsel
zu den
Mahlzeiten



2x1 Kapsel
zu den
Mahlzeiten

Erneuern



2x 1 Liter
Wasser mit
5Tr. Lemon



3x1 Kapsel
zu den
Mahlzeiten



1x3 Kapseln
zum Abend



2x1 Kapsel
zu den
Mahlzeiten



2x1 Kapsel
zu den
Mahlzeiten

Unterstützung



3x1 Kapsel bei Bedarf
Bauchschmerzen, Durchfall, Übelkeit

Das Kit für eine Grundsanierung

Die große Sanierung minimum alle 2 Jahre



Kit-Preis: 306,75€

+ Lemon Öl: 14€

Summe exkl. Versand: 320,75€

Es fallen keine Anmeldegebühren bei doTERRA an.

Kurbegleitung in unserem internen Portal

Interner Online- Mitgliederbereich mit Videos zur Erläuterung der Kur durch Heilpraktikerin Caroline

Rezeptbuch (download PDF), angepasst an die optimale Wirkungsweise der Kur, Zusätzliches Rezeptbuch für "saubere Süigkeiten" für die Kleinen und Großen

Videos und Dokumente mit Erläuterung zu den einzelnen Phasen, der Durchführung und der Ernährung usw.

2 Detox-Yoga Einheiten zum Mitmachen +
2 Atemübungs-Videos zum Praktizieren

Unsere Beratung, die du jederzeit in Anspruch nehmen darfst

Selfcare Rezepte (Leberwickel, Basenbad, Wellness)

Diese Reinigung und Erneuerung verlangt Einiges vom Körper ab. Bitte nicht in der Schwangerschaft und Stillzeit, sowie unter 18 Jahren durchführen.

Bei chronischen Vorerkrankungen, bitte erst mit dem Arzt absprechen.

Bei Unwohlsein oder Veränderungen, bitte jederzeit einen Arzt konsultieren. doTERRA stellt lediglich das Kit bereit.

Wir stellen unsere Erfahrung damit bereit und sind keine medizinischen Fachkräfte.

Haftung und Verantwortung trägt jeder selbst.

Produkte und positive Wirkungen



Unterstützung & Reinigung Verdauungstrakt

Erster Schritt eines Programms zur Erhaltung der Verdauung durch ätherische Öle

Unterstützt ein gesundes Verdauungsmilieu

Eine geschützte Mischung aus zertifizierten ätherischen Ölen reiner therapeutischer Qualität und Caprylsäure, die eine natürliche Reinigung für ein gesundes Verdauungssystem bietet [33,25€ / 60 Kapseln (2x verwendbar)]



Wiederaufbau Magen-Darm

Fördert ein positives Gleichgewicht und die Vermehrung nützlicher Bakterien

Unterstützt die gesunde Funktion des Verdauungs- und Immunsystems

Hilft bei der Unterstützung eines optimalen Stoffwechsels und der Aufnahme von Nahrung [40,25€ / 30 Kapseln]

Optimale Zellverbindung



Zellen erneuern sich ca. alle 28 Tage. Die enthaltenen Öle enthalten starke Antioxidantien, die gegen oxidativen Stress schützen können.

Man sagt also, diese Ölemischung kann möglicherweise die Zellintegrität unterstützen, den Körper vor oxidativem Stress schützen und die Gesamtzellgesundheit fördern.

Deine Zellen arbeiten sozusagen wieder "normal" und schwingen gut, so dass deine Körper funktioniert.

[ÖL 41€ // Fertige Kapseln: 53,50€]

Unterstützung Verstoffwechslung

Unterstützt die Umwandlung von Nahrungsnährstoffen in Zellenergie

Fördert den Magen-Darm-Komfort und die allgemeine Nahrungsmittelverträglichkeit

Unterstützt eine gesunde Produktion von Stoffwechsellzymen [37,50€ | 60 Kapseln]



Preise mit eigenem Kundenkonto
ca. 23€ / Jahr --> 25% auf alle Produkte



Produkte und positive Wirkungen

Entgiftung



Zendocrine kann evtl. die natürliche Fähigkeit des Körpers, sich von unerwünschten Substanzen zu befreien unterstützen
Kann eine gesunde Leberfunktion unterstützen
Kann evtl. entschlacken und entgiften.
[25€ | 60 Kapseln]

Entgiftung & Stoffwechsellanregung



Ein Tropfen in einem Glas Wasser erfrischt und gibt Energie für den Tag. Wird Zitrone innerlich eingenommen, fördert dies die Entgiftung, die Verdauung und unterstützt außerdem die Atemfunktion. [14€ | 15ml]

LIV - Vitalität für jeden Tag



Allgemeines Wohlbefinden und mehr Kraft und Vitalität

Unterstützung für Energie-Stoffwechsels, Gesundheit der Knochen, Immunfunktion, Stressbewältigung, leichterer Umgang mit Stress, Kardiovaskulären Gesundheit, Gesunde Haare, Haut und Nägel, Auge, Gehirn, Nervensystem, Leberfunktion und Verdauungsgesundheit, Gesundheit der Lunge und der Atemwege

ALPHA CRS+ – ZELLVITALITÄTSKOMPLEX

Mehr Gesundheit, Vitalität und Energie für die Zellen.

MICRO PLEX VMz – NÄHRSTOFFKOMPLEX

sind Multivitamin- und Mineralienbomben

xEO MEGA – OMEGA-KOMPLEX

Eine Mischung essentieller Fettsäuren und eine einzigartige Mischung von ätherischen Ölen, die dazu beitragen, den Nutzen der essentiellen Fettsäuren zu erhöhen. [95,75€]

**inkl. Rückgaberecht!*

