

Därför är det smart att gå på detox en eller två gånger per år. Då ger du kroppen en chans att återhämta sig och rensa ut slaggprodukter. Detoxkurer är som en minisemester för din kropp. Det ger dig energi att orka med resten av året.

## Många upplever att detox ger

- Mer energi och bättre minne
- Bättre sömn
- Starkare och snyggare hår och naglar
- Mjukare och mindre torr hud och färre celluliter
- Mindre inflammation, smärta och ledvärk
- Mindre förkylningar och allergiproblem
- Mindre gaser, magont och svullen buk
- Viktnedgång (även de som vill gå upp i vikt mår bra av detox eftersom kroppen rensar ut skräp och blir bättre på att ta upp näring

Kuren tar endast tre veckor och ger bra resultat. (Du kan förlänga kuren upp till 6 veckor vid behov). Kom ihåg att följa en renande diet och livsstil under kuren för bästa resultat, se nedan.



**Pris 525 kr och leverans till jobbet!**

## **Holistics Detox-Paket består av Ultradetox och Ultrabalans:**

### **UltraDetox, renande ört och fiberdryck**

UltraDetox är en renande ört- och fiberdryck som stärker alla kroppens avgiftningsorgan. En naturlig blandning av 35 örter som verkar i synergi med varandra. Innehåller mycket fibrer och stimulerar tarmens avgiftning. Den ultimata ört- och fiberdrinken för att rena, reparera, stärka och vitalisera din kropp.

**Innehåll:** Pylliumfröskal, hibiscusblommor, lakritsrot, cascara sagrada, kelp (havsalg), rödbeta, vaxpors, pepparmyntablad, kanel, svart valnötsskal, pumpafrön, verbena, röd alm, våtnarv, aloe verablad, kardborre, rabarberrot, yucca, vitlök, alfalfa, blåbär, nejlika, berberis, timjan, bentonitlera, kattmynta, vitpil, echinacea purpurea, salvia, kruskräppa, maskrosrot, olivblad, läkermalva, ingefära, cayennepeppar. 280g.

### **UltraBalans, örtblandning för tarmen (hette tidigare Ultra Parasit)**

Holistic UltraBalans är kapslar med 10 olika örter i synergi med varandra som renar tarmen, balanserar tarmfloran, avlastar levern och motverkar svullen mage.

**Innehåll:** Fruktbägare från svart Valnötsträd, Kiselgur, Fumarinsyra, Malört, Nejlika, Ingefära, Olivblad, Pau d'arco, Mariatistel, Gurkmeja. 90 kapslar.

**Dosering:** 2 rågade tsk UltraDetox blandas i 3-4 dl vatten eller juice, och tas tillsammans med 2 kapslar UltraBalans.

Tages mellan måltider

2-3 gånger per dag, eller enligt rekommendation.

### **Att tänka på vid reningskurer**

Vid reningskurer är det viktigt att låta kroppen vila från onödiga påfrestningar så mycket som möjligt. Ju renare och enklare mat du äter under perioden desto bättre resultat får du.

Av lika stor vikt är tillräcklig vila och lagom motion. Försök röra på dig i alla fall 30 min per dag. Att promenera i naturen är läkande och renande på många plan. För kroppens avgiftning är studs matta den absolut bästa motionsformen - men all typ av rörelse är bra.

### **För att stödja kroppens utrensning lägg till:**

- Råa Grönasker - speciellt gröna bladgrönsaker
- Frukt (ej för söta som te.x. banan) och alla sorters bär
- Rent vatten - gärna 2 liter per dag

- Bra källa till protein: nötter, frön, bönor, bovete, quinoa, fisk, skaldjur
- Superfoods: Chlorella, Spirulina, Acai, Vetegräs, etc
- Ingefära, citronvatten , grönt te

**För att stödja kroppens utrensning bör du undvika:**

- Raffinerad mat i allmänhet (halvfabrikat etc)
- Raffinerade kolhydrater (bröd, pasta, vitt ris, socker, godis, etc)
- Dåliga fetter (Stekt och framför allt friterad mat, margarin, chips)
- Alkohol och Tobak
- Kaffe
- Mat uppvärmd i mikron
- Dra ner på kött

Tänk på din hälsa - rena din kropp regelbundet.

OBS: Undvik att avgifta under graviditet och amning.