

# 10 Tage Vegane Detox-Challenge

## Das brauchen Sie zuhause

- GUTES Wasser ohne Kohlensäure
- Kräutertees wie Brennessel-, Wacholderbeer-, Ackerschachtelhalm-, Pfefferminz-, Melissentee, Basentee, Fastenteemischungen
- Grüner Tee (Bio 1. Pflückung)
- Frisches biologisches Gemüse nach Wahl
- Verschiedene Sorten kaltgepresster, hochwertiger Pflanzenöle
- Zitronen (Bio)
- frischer Ingwer
- MSM Tabletten
- Basische Tabletten mit Kalzium, Magnesium
- Einlaufgerät Klyso (ca. 85 cm) oder Irrigator – Apotheke oder Amazon
- Wärmflasche
- Körperbürste
- Basenbad
- je 1 Fläschchen (5 ml) ätherisches Wacholderbeer- und Lavendelöl
- 100 ml Sesam- oder Mandelöl

