

# Unterstützende Maßnahmen

## während einer Behandlungsphase... oder auch ganz grundsätzlich...

Täglich ca. 2 Liter stilles Wasser trinken. Mineralienarmes Wasser ohne Kohlensäure kann Giftstoffe im Körper aufnehmen und abtransportieren. Sie werden dann über Atemluft, Schweiß und Urin ausgeschieden. Dieser Vorgang ist wichtig, um schädliche Substanzen los zu werden.



Bewegen Sie sich ausreichend, am besten bei Tageslicht und Frischluft. Neben vielen anderen positiven Effekten werden durch Bewegung in der freien Natur bei Tageslicht auch die Lymphfähigkeit und der Schlackenabtransport angeregt.



Ernähren Sie sich vitalstoffreich. Gesunde, natürlich belassene Lebensmittel, Obst und Gemüse sind in der Lage, dem Körper leicht verwertbare Energie und Vitamine zu liefern. Zusätzlich kann es helfen, in Abstimmung mit Ihrem behandelnden Arzt oder Therapeuten, Nahrungsergänzungsmittel wie Vitamine, Mineralien, Enzyme und Aminosäuren einzunehmen.

Vermeiden Sie zusätzliche Belastungen. Alkohol, Kaffee, Zigaretten und Süßigkeiten können wie Gifte auf den Körper wirken. Sie sollten versuchen, diese Genussmittel zu reduzieren.