



Björn Donner

Beauty-Coach, Hairstylist, Visagist,
Kosmetiker, Farb- und Stilberater
info@bjoern-donner.de

Beauty EXPERTEN-TIPP



Das neue Jahr beginnt und alles Alte wird abgestreift. Genauso starten viele jetzt mit einer Detox-Kur, dem Entgiften und Entschlacken des Körpers. Vielseitig ist das Programm unterschiedlichster Anbieter und reicht vom einfachen Gemüsesaft bis hin zum umfangreichen Ernährungsprogramm mit abschließender Aufbaukur.

Meine ganz eigene Meinung als Beauty-Experte: Egal zu was Sie greifen, greifen Sie zu! Tun Sie etwas für sich und Ihre Seele. Ihr Körper wird es Ihnen danken: Die Haut wird wieder strahlender und frischer, ja sogar straffer und jünger aussehend! Das Haar bekommt einen Energieschub und der Glanz in den Augen ist wieder da. Naja, und ganz nebenbei nehmen Sie auch noch ein bisschen körperlichen Ballast ab.

Eine der besten und einfachsten Methoden ist das vorherige Abführen mit Bittersalz und einem davor reduzierten Speisetag (z. B. nur geriebener Apfel). Jetzt folgen je nach Durchhaltevermögen fünf bis sieben Entgiftungstage. Trinken Sie morgens, mittags und abends je eine Kanne Detox-Tee (eine Mischung aus Mate, grünem Tee, Zitrone und Lemongras). Diesen Tee gern mit frischem Ingwer und/oder Limone verfeinern. Sofort-Effekt: Geschwollene und müde wirkende Augen erholen sich über Nacht. Abends ein basisches Bad zum

Ausleiten genießen. Der Körper wird sich in dieser Zeit von all seinem Ballast befreien und nicht selten kommt es zu neuen und „klaren“ Gedanken. Ich erlebe es oft, dass Menschen sich dann plötzlich wieder in ihrer Haut wohlfühlen. Zudem erzählen alle Kuranwender von leichten Kopfschmerzen an den ersten zwei bis drei Tagen, die ganz logisch auf den Entzug täglicher Gifte wie Kaffee, Zucker und Nikotin zurückzuführen sind.

Alternativ gibt es die Möglichkeit, eine homöopathische Detox-Kur mit den schwefelhaltigen Schüßler-Salzen Nr. 6, 10 und 12 durchzuführen. Diese Kur empfehle ich allen, denen es an der nötigen Selbstdisziplin mangelt – Hauptsache, man denkt an die Einnahme. Diese Entgiftungskur sollte gute vier Wochen dauern.

Ganz egal für welche Detox-Kur Sie sich entscheiden: Gönnen Sie sich und Ihrem Körper diese wertvolle Auszeit! Sie werden sehen, gerade nach der stressigen und genussreichen Weihnachtsphase kommt Ihr Körper zur Ruhe, entgiftet und erblüht zu neuem, strahlendem Leben!

Ich wünsche Ihnen einen guten Start in ein erfolgreiches, gesundes Jahr voller Überraschungen und neuer Ziele!

Ihr Björn Donner

