

**Zeit für mich**

# Aktiv entgiften

**Für mehr Energie und  
Wohlbefinden**



*Detox*

*Balance für Körper,  
Geist & Seele*

**Luvos**<sup>®</sup>  
HEILERDE

# Aktiv entgiften – für mehr Energie und Wohlbefinden

## Welche Giftstoffe den Körper belasten

Auch wer sich gesund ernährt, kann sich vor Schadstoffen nicht immer schützen. Fisch weist häufig Spuren von Quecksilber auf, in Feldsalat findet sich Blei, in Nüssen werden immer wieder Schimmelpilzgifte nachgewiesen. Über Plastikverpackungen von Lebensmitteln gelangen Weichmacher in unseren Körper. Durch Medikamente, Reinigungsmittel, Kosmetika oder die Kleidung kommen wir mit Chemikalien in Kontakt. Aber auch einseitige Ernährung, Kaffee, Alkohol und Nikotin belasten uns. Mit verschiedenen Strategien schafft es unser Organismus, Gifte und schädliche Stoffwechselprodukte auszuleiten. Doch ist die Belastung zu groß, gerät das System aus dem Gleichgewicht und es kommt zu Gesundheitsbeschwerden.

## Warnsignale des Körpers

Typische Anzeichen für eine zu hohe Belastung sind eine eingeschränkte Leistungsfähigkeit, Konzentrationsmangel, Schlafstörungen und Erschöpfung. Aber auch hinter Haut- oder Magen-Darm-Problemen sowie einer erhöhten Infektanfälligkeit kann eine Anreicherung schädlicher Stoffe stecken. Und schließlich sind Allergien und Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten ein Hilferuf des Körpers. Dann ist es Zeit, den Körper mit einer Detox- oder Fastenkur sanft von innen zu reinigen – wenn sicher ist, dass keine Krankheit dahintersteckt.

## Für wen sind Entgiftungskuren geeignet?

Detox- oder Fastenkuren dienen gesunden Menschen zur inneren Reinigung. Personen, die chronisch krank sind oder regelmäßig Medikamente nehmen, sollten vor Beginn ihren Arzt um Rat fragen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Broschüre sowie der Anleitung für eine Detox- oder Fastenkur, die Sie kostenlos bei

Luvos anfordern können, wurden auf wissenschaftlicher Basis unter Leitung von Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke, Arzt und Spezialist für Naturheilkunde in Berlin, sowie in Zusammenarbeit mit der Deutschen Fastenakademie (dfa) mit ihrem Vorsitzenden, dem Ökotrophologen Andrea Ciro Chiappa zusammengestellt.

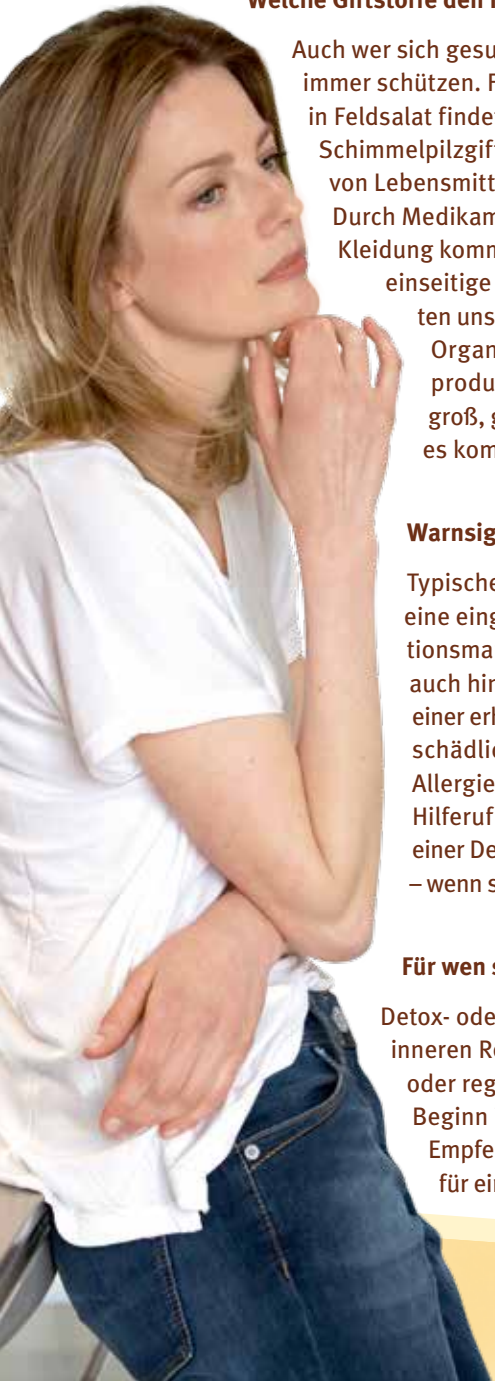
## Was ist Detox?

Das Wort „Detox“ kommt von „Detoxification“, dem englischen Wort für Entgiftung. Es bedeutet, dass man die körpereigenen Entgiftungssysteme dabei unterstützt, Schadstoffe auszuschleiden und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Das entlastet den Stoffwechsel, verleiht neue Energie, macht gelassen und stressresistent. Kurz: Körper, Geist und Seele kommen wieder in Balance.

## Die körpereigenen Entgiftungssysteme

Unsere Entgiftungszentrale ist die Leber. Sie baut Schadstoffe ab, sodass diese Abbauprodukte mit der Gallenflüssigkeit in den Darm gelangen und ausgeschieden werden. Das zweite wichtige Entgiftungsorgan unseres Körpers sind die Nieren; viele schädliche Substanzen werden mit dem Urin aus dem Körper gespült. Einige Abbauprodukte des Stoffwechsels werden in Gase wie Kohlendioxid verwandelt. Sie lassen sich über ein weiteres Entgiftungsorgan, die Lunge, abatmen. Auch das Nervensystem spielt eine wichtige Rolle: in der Entspannung startet es Regenerationsprozesse.

*Heilerde unterstützt den Körper beim Entgiften*



# Die 4 Detox-Säulen

Detoxen ist eine Form von Entgiftung, die man bequem in den Alltag integrieren kann. Sie sorgt wieder für Energie und Wohlbefinden. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie man Detox anwendet: So mancher macht vorbeugend einen Detox-Tag pro Woche. Regenerierend wirkt ein Detox-Wochenende oder eine 5-Tage-Detox-Kur. Wer besonders gründlich entgiften will, macht sogar eine Fastenkur. Im Frühling kann man damit die Schlacken, die sich im Winter angesammelt haben, loswerden. Im Sommer sorgt Detoxen dafür, dass man sich im Bikini wohlfühlt. Und in Herbst und Winter fördert die Kur ein starkes Immunsystem und hebt die Stimmung. Detoxen, also die sanfte Reinigung von innen, basiert auf 4 Säulen:

## 1. Gesunde Ernährung

Während Ihrer Detox-Tage sollten Sie auf ungesunde Lebensmittel verzichten. Dazu zählen vor allem Zucker, Weißmehlprodukte, fettreiche Speisen sowie Fertiggerichte, Alkohol und Kaffee. Reduzieren Sie tierische Lebensmittel wie Fleisch und Milchprodukte, bevorzugen Sie Fisch anstelle von Fleisch. Setzen Sie viel frisches Obst, Salat und Gemüse auf Ihren Speiseplan. Lassen Sie sich Zeit zum Essen und kauen Sie gründlich.

Setzen Sie auf gesunde Lebensmittel wie frisches Gemüse

1.



Achten Sie auf gesunde, naturbelassene Öle und Fette und verwenden Sie Bio-Naturreis. Meiden Sie hochverarbeitete Kuhmilchprodukte wie H-Milch und Käsezubereitungen (Schmelzkäse). Verwenden Sie Salz nur in Maßen, setzen Sie dafür großzügig organaktivierende Küchenkräuter ein. Dunkle und herbe Blattgemüsesorten enthalten mehr verdauungsfördernde Bitterstoffe. Ganz wichtig ist es, viel zu trinken: Mit täglich 2 – 3 Litern Flüssigkeit aktivieren Sie die Entgiftungsorgane und schwemmen toxische Stoffe aus. Unterstützen Sie die Entgiftung, indem Sie täglich zu den Mahlzeiten Luvos-Heilerde imutox einnehmen. Wer regelmäßig Detox-Tage einlegt, tut auch seiner Figur etwas Gutes: Dank gesunder Ernährung purzelt so manches Pfund.



Als Pulver und Granulat erhältlich

## Wohltuende Auszeit für den Körper – Fasten

Eine umfassende Form des Entgiftens ist das Fasten, ein freiwilliger Verzicht auf Nahrung. Dabei wird die innere Reinigung durch ausleitende Maßnahmen unterstützt. Es gibt verschiedene Methoden dafür, etwa das Buchinger-Prinzip. Diese Trinkkur auf Basis von Gemüsebrühen, Säften und Tees kommt seit über 80 Jahren zum Einsatz und wird heute noch von der Ärztesgesellschaft Heilfasten & Ernährung empfohlen und von den Fastenleitern der Deutsche Fastenakademie e. V. angeboten. Beim Fasten kann Luvos-Heilerde imutox unterstützend angewandt werden. Denn Heilerde kann die beim Fasten aus dem Fettgewebe freigesetzten Giftstoffe binden und zuverlässig über den Darm ausleiten.

*Tun Sie auch Ihrer Haut etwas Gutes*

## 2. Ganzheitliche Körperpflege

Widmen Sie auch Ihrem Körper an diesen Tagen mehr Sorgfalt. Achten Sie darauf, Pflegeprodukte zu verwenden, die so wenig Zusatzstoffe wie möglich enthalten, also keine Konservierungsmittel, Farb- und Duftstoffe, wie z. B. die zertifizierte Luvos Naturkosmetik mit Heilerde. Gehen Sie früher zu Bett als gewöhnlich und schlafen Sie ausreichend. Es gibt verschiedene Reinigungsrituale wie das Ölziehen, die entgiftend wirken. Anregend für den Stoffwechsel sind warm-kalte Wechselduschen oder Bürstenmassagen.

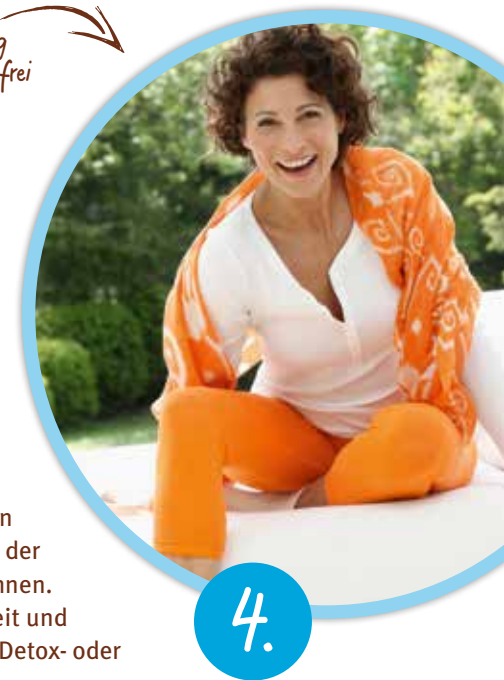


2.

*Entspannende Momente im Alltag machen den Kopf frei*

## 4. Innere Balance

Nicht nur unser Körper wird mit belastenden Stoffen überschwemmt, auch auf unseren Geist strömen ständig Reize ein. Wir müssen multi-taskingfähig sein und stehen im Job unter Strom. Zu Hause sorgen Familie und Haushalt für Stress, Computer und Smartphone fordern auch in der Freizeit ständig unsere Aufmerksamkeit. Dazu kommen Ärger oder Frustration, Gefühle, die sich wie Gift in unserer Seele ausbreiten. Detoxen heißt deswegen auch: Gehen Sie offline! Tun Sie etwas für sich und schalten Sie Ihr Handy einfach mal aus. Wichtig während der Entgiftungskur ist, sich auf sich selbst zu besinnen. Nehmen Sie sich täglich eine Viertelstunde Zeit und halten Sie Ihre Gedanken und Gefühle in einem Detox- oder Fastentagebuch fest.



4.

## 3. Aktivierende Bewegung

Sich täglich zu bewegen, tut nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele gut. Schon ein Spaziergang an der frischen Luft bringt den Kreislauf in Schwung und kurbelt den Lymphfluss an. Das fördert das Ausleiten von Giftstoffen.

Wenn Sie beim Sport ins Schwitzen kommen, unterstützen Sie zudem das Entgiften über die Haut. Automatisch setzt dabei eine tiefe Atmung aus dem Bauch ein, die Lunge wird mit Sauerstoff versorgt, Kohlendioxid in verstärktem Maße ausgeatmet. Und nicht zuletzt entspannt Bewegung, baut Stresshormone ab und lässt gut schlafen.



3.

*Bewegung an der frischen Luft verstärkt den Detox-Effekt*

### So unterstützt Luvos-Heilerde das Entgiften

Schon vor 100 Jahren erkannte Adolf Just, der Gründer von Luvos, die entgiftende Wirkung natürlicher Heilerde und setzte sie therapeutisch ein. Dank ihrer einzigartigen Zusammensetzung aus wertvollen natürlichen Mineralien und Spurenelementen kann Luvos-Heilerde imutox Schwermetalle, Weichmacher sowie Bakterien- und Schimmelpilzgifte aus der Nahrung in Magen und Darm binden. Diese werden auf natürlichem Wege ausgeschieden. Zusätzlich baut Heilerde als mineralischer Katalysator zellschädigende freie Radikale aus der Nahrung ab. Das schützt den Organismus vor oxidativem Stress. Damit ist Luvos-Heilerde imutox das Naturheilmittel zur täglichen Entgiftung.



## Original Luvos® Heilerde Ein traditionelles Naturheilmittel

Original Luvos® Heilerde zur innerlichen und äußerlichen Anwendung, seit Generationen bewährt, ist in der modernen Naturheilkunde unverzichtbar. Das reine Naturprodukt wird in Deutschland aus eiszeitlichem Löss gewonnen, einer idealen Mischung von Mineralien und Spurenelementen, und ist vegan. Entsprechend der angestrebten therapeutischen Wirkung weisen die Heilerde-Produkte anwendungsspezifische Feinheitsgrade auf.



- ✓ sichtbare Tiefenwirkung bei Akne
- ✓ schnelle Hilfe gegen Sodbrennen
- ✓ beruhigt Reizdarm und Reizmagen
- ✓ bindet Cholesterin aus der Nahrung
- ✓ zur natürlichen Entgiftung

**JETZT KOSTENLOS** anfordern: Luvos® Heilerde Ratgeber und die Anleitung für eine 5-Tage-Detox- oder Fastenkur per E-Mail: [info@luvos.de](mailto:info@luvos.de), Telefon: 06175/9323-0 oder per Post bei der Heilerde-Gesellschaft Luvos Just GmbH & Co. KG, Otto-Hahn-Straße 23, 61371 Friedrichsdorf.

**Luvos® Heilerde ist natürlich wirksam.**