

Die Zitronenkur

Die Zitrone ist die ideale Frucht, mit deren Hilfe Sie Ihren Körper wunderbar entgiften und entschlacken sowie effektiv Übergewicht abbauen können. Gleichzeitig leistet sie wirksame Linderung und Heilung bei allen Erkrankungen, die unser Immunsystem, den Stoffwechsel, die Gefäße und die Verdauung betreffen (Erkältungskrankheiten, Rheuma/Gicht, Venenprobleme,...)

So eine Entschlackungskur, die sinnvoller Weise 10-14 Tage dauern sollte, eignet sich im Idealfall drei bis viermal im Jahr -speziell natürlich vor oder nach so genannten "fetten" Tagen, wie zum Beispiel den Weihnachtsfeiertagen.

Die schlankmachende Wirkung des Zitronensafts sollten Sie mit den wichtigen Wirkstoffen der Fruchtfasern und des etherischen Öls der Zitrone kombinieren.

Zur Kur gehören deshalb alle drei wirksamen Komponenten der Zitrone: Der Saft, die Fasern und das Öl.

Der Saft wird getrunken, die Fasern werden in Form von Zitronenfaser-Kapseln dazu eingenommen und das etherische Zitronenöl wird in einer speziellen Mischung tropfenweise dem Kurgetränk zugegeben.

Zubereitung des Zitronen-Kurmix: (33 Kalorien pro Mix)

Trinken Sie Zitronensaft nie pur, denn die Säuren greifen den Zahnschmelz an. Verdünnen Sie den Saft immer mindestens im Verhältnis 1:5 mit Wasser. Eine leichte Süßung mit Agavendicksaft verbessert den Geschmack des Kurgetränks, liefert aber in erster Linie leicht verwertbare Kohlenhydrate, die den Insulinspiegel weniger ansteigen lassen, der Leber sofort umsetzbare Energie für die Entgiftungsprozesse liefern, unsere Leistungsfähigkeit erhalten und eine Übersäuerung während der Kur verhindern. Eine ausgewogene Mischung etherischer Öle (F-Balance) aus der Zitrone, dem Fenchel, dem Ingwer, dem Lavendel, der Vanille und dem Rosmarin unterstützen die stoffwechselaktivierende Wirkung und beugen Heißhungerattacken beziehungsweise Süßhungerattacken vor.

Zutaten zum Mixen: 1 Esslöffel Agavendicksaft, 2-3 Tropfen etherische Ölmischung,
1 Esslöffel Zitronensaft und 200ml Wasser.

Bei der **Zitronenkur mit Begleitkost** trinken Sie **3 bis 5 mal täglich den Zitronen-Kurmix eine halbe Stunde vor dem Essen. Nehmen Sie gleichzeitig vor den Hauptmahlzeiten, also 3x am Tag, je zwei Zitronenfaser-Kapseln ein, um das Hungergefühl und den Appetit zu dämpfen.**

Bei der Zubereitung der Mahlzeiten sollten Sie darauf achten, dass Sie die 1500 Kalorien-Grenze täglich nicht überschreiten und sich vorwiegend von Obst, Gemüse, Salaten, Nüssen und anderen vollwertigen Nahrungsmitteln ernähren. Verwenden Sie anstelle von Salz Gewürze und vermeiden Sie nach Möglichkeit stark zuckerhaltige Lebensmittel. Trinken Sie bis zu 2l Wasser oder Tee!

Bei der **Zitronen-Trinkkur** nehmen Sie nur den Zitronen-Kurmix sowie Zitronenfaser-Kapseln zu sich. Daneben werden Tees getrunken. Wichtig!: Fastenkuren sollten ohne ärztliche Aufsicht nicht länger als 7 Tage durchgeführt werden.

Das Zitronen-Kur-Komplettpaket : **bei uns zur Zeit statt €27,39 nur €23,95 !**

Zitronen-Kur-Kapseln, F-Balance-Mischung, Agavendicksaft und Zitronensaft sind bei uns natürlich auch einzeln erhältlich. Viel Erfolg und Spaß beim Entschlacken!

Reformhaus Maier OHG, Allee 9, 74072 Heilbronn, Telefon: 81557