

**Herzlich willkommen zum 10. Teil des Detox Programms.**

**Heute geht es um das Thema Kräuter.**

Kräuter besitzen Heilkräfte! Ich möchte Dir heute meine persönlichen Lieblingskräuter vorstellen. Integriere sie in Deine Ernährung.

### **1. Ingwer**

stärkt das Immunsystem, ist entzündungshemmend, fördert die Durchblutung und den Stoffwechsel. Er ist schleimlösend und hilft bei der Verdauung. Er enthält viele Mineralstoffe und ist für unsere Entgiftungstage wunderbar einsetzbar.

#### **Mein erster Tipp für Dich:**

Nehme Dir ein daumengroßes Stück und schäle die Knolle. Danach reibe sie in eine Thermoskanne. Jetzt gieße mindestens 1 Liter, besser 1,5 Liter heißes Wasser drauf und trinke den Ingwertee verteilt über den Tag.

### **2. Brennnessel**

Ein Heilmittel, das schon unsere Vorfahren für unendlich viele Erkrankungen eingesetzt haben. Die Brennnessel schafft es, Deinen Körper innerhalb von kürzester Zeit zu entgiften. Sie wachsen überall. Solltest Du sie frisch bekommen - nur zu - ab in den Mixer. Sie sind wunderbar im Smoothie aber auch als Tee großartig. Die Brennnessel reinigt besonders Deine Ausscheidungsorgane, wie Leber, Nieren und Gallenblase.

#### **Mein zweiter Tipp für Dich:**

Um diese Reinigung der Brennnessel optimal zu nutzen, kannst Du an ein bis zwei Tagen in der Woche oder öfter, einen Liter Brennnesseltee zwischendurch trinken. Kaufe Dir dazu in der Apotheke getrocknete Brennnessel, nehme vier Esslöffel auf 1,5 Liter heißes Wasser, 6 Minuten ziehen lassen.

### **3. Kardamom**

Kardamom ist verdauungsfördernd und hilft fantastisch beim Entgiften. Er ist entzündungshemmend und sehr gesund.

#### **Mein dritter Tipp für Dich:**

Zerstoße die Kardamom-Kapseln, danach übergießt Du sie mit kochendem Wasser. Anschließend mindestens fünf Minuten ziehen lassen.

### **4. Koriander**

Dieses stark schmeckende Kraut schafft es, Schwermetalle, wie Quecksilber, aus dem Körper zu leiten. Du kannst Koriander in Salaten, Suppen, Smoothies oder frisch gepressten Säften genießen, um Deinen Körper sanft und natürlich zu entgiften.

Ich wünsche Dir viel Freude beim Ausprobieren!

Deine Kerstin

Zu dem Detox Programm gibt es zwei begleitende Seminare, die ich anbiete!

Auf meiner Homepage: [www.kerstin-hardt.com](http://www.kerstin-hardt.com) findest Du mehr Informationen.

PS: Folge mir auf Facebook, dort bekommst Du wertvolle Tipps - das ganze Jahr über! [Facebook Link](#)

