

## Merkblatt Body Detox

Wir begrüssen Sie als Body Detox Anwender/in. Um die Behandlung so wirkungsvoll wie möglich zu unterstützen, haben wir die entsprechenden Informationen auf diesem Merkblatt zusammengefasst. Bei weiteren Fragen wenden Sie sich an Ihre/n Therapeut/in.

### **Vor einer Anwendung sollten Sie folgendes beachten werden:**

- Füsse nicht eincremen, da die meisten Fusscrèmes sowie Bodylotionen die Poren verstopfen und so die Ausleitung erschweren.
- Betreiben Sie Sport eher vor einer Behandlung, weil es nachher - besonders bei Ausdauersport - zu müden oder schweren Beinen kommen kann.
- Vermeiden Sie hohe Vitamin C Dosierungen (ab 1000 mg/Tag)

### **Nach einer Anwendung empfehlen wir:**

- Viel stilles Wasser trinken (Kohlensäure übersäuert den Körper), so können die gelösten Stoffe besser ausgeschieden werden.
- Durch die Anwendung werden auch Vitamine und Mineralien ausgeschieden, welche wieder zugeführt werden müssen. Sie helfen Ihrem Körper die eigene Regeneration und Ausscheidung zu unterstützen, wenn Sie sinnvoll ergänzen. Fragen Sie dazu Ihre/n Therapeut/in.
- Kaffee sollten Sie auf ein Minimum reduzieren! Ersetzen Sie die Kaffeemenge durch entsprechenden viel Wasser.
- Fruchtsäfte mit stillem Wasser verdünnen, weil es sonst zu Übersäuerung kommen kann.
- Es kann zu vermehrten Gelüsten (nach Süßem) oder Hungergefühlen kommen. Diese rühren von der Entsäuerung her. Es ist wichtig, dass Sie viel stilles Wasser trinken. Oft meldet sich das Durstgefühl als „Hunger“.
- Atmen Sie bewusst tief und gehen Sie in der Natur spazieren. Beides führt zu einer besseren Sauerstoffversorgung und hilft dem Körper beim Entschlacken.
- Es kann sein, dass „Schwachstellen“ reagieren (Erstverschlimmerung). Dies ist normal, sollte jedoch nach einigen Anwendungen aufhören.
- Medikamente müssen möglicherweise während einer Body Detox Serie zusammen mit dem Arzt neu eingestellt werden. Verordnete Medikamente dürfen nie ohne Absprache mit dem behandelnden Arzt verändert oder abgesetzt werden.
- Unmittelbar nach einer Body Detox Behandlung sollten sie auf einen Saunabesuch oder auf ein Hochleistungstraining verzichten. Beides kann zu unangenehmen Ausdünstungen führen (Harnsäure).

Wir weisen darauf hin, dass diese Anwendungen keine ärztliche oder naturheilkundliche Diagnose oder Behandlung ersetzen. Die Elektrolysefussbäder sind als integrierende Therapiemassnahme oder als Kur anzuwenden.