

Meine sieben liebsten Detox-Wasser-Rezepte

Ich liebe Detox Wasser da es eine gute Möglichkeit ist ohne viel Aufwand den Körper sanft zu entgiften. Hier findest Du meine Favoriten, die ich für Dich zusammengestellt habe, da sie meiner Meinung nach die besten Effekt auf Deine Gesundheit haben und den Körper schnell entgiften und ihm neue Energie verleihen.

Zitrone ist fast immer eine Zutat in Detox Wasser, das hat den Grund, da sie besonders gut geeignet ist um schädliche Giftstoffe aus dem Körper auszuspülen.

Minze und Ingwer helfen die Verdauung anzuregen. Gurke wirkt entzündungshemmend. Ingwer, kann auch schmerzlindernd wirken.

Giftstoffe raus Detox Wasser



Zutaten:

400 ml gefiltertes Wasser oder grünen Tee

2 EL Zitronensaft

2 EL Bio-Ahornsirup

Messerspitze Cayenne Pfeffer

Prise Meersalz.

Die Variante mit grüner Tee beschleunigt die Entgiftung und wirkt antioxidativ.

Alle Zutaten in einen Krug oder eine Karaffe geben und eine Stunde kalt stellen.

Detox-Wasser Pfefferminz Grapefruit



Das Detox-Wasser Pfefferminz-Grapefruit ist perfekt für die Reinigung der Nieren.

Zutaten:

500 ml gefiltertes Wasser

½ Bio-Grapefruit in Scheiben geschnitten

½ Bio-Gurke in Scheiben geschnitten

1 TL frischen Ingwer gehackt

1 Handvoll frische Pfefferminzblätter

Alle Zutaten in einen Krug oder eine Karaffe geben und eine Stunde kalt stellen.
Spätestens nach 12 Stunden aufbrauchen, da sonst die Früchte matschig werden.

Ananas Detox-Wasser



Ananas hat viele Antioxidantien die den Körper von freien Radikalen befreien und Enzyme die die Verdauung anregen.

Zutaten:

1 Liter gefiltertes Wasser

½ frische Flugananas

Detox-Wasser Fettverbrenner



Das Detox-Wasser Fettverbrenner baut Fett und Giftstoffe ab.

Zutaten:

900 ml gefiltertes Wasser

50 ml Cranberry-Saft ungesüßt

Saft einer halben Zitrone

Löwenzahntee

Den Löwenzahntee mit dem gekochten Wasser aufgießen 10 Minuten ziehen lassen. 2 Stunden kalt stellen. Alle Zutaten in einen Krug oder eine Karaffe geben und noch einmal für eine Stunde kalt stellen. Achtung hat eine stark entgiftende Wirkung und es kann zu vermehrtem Stuhlgang kommen.

Detox-Wasser Stoffwechsel



Zutaten:

400 ml gefiltertes Wasser

1 TL frischen Ingwer gehackt

Fruchtfleisch einer Mango

Saft einer halben Zitrone

Alle Zutaten in einen Krug oder eine Karaffe geben und für eine Stunde kalt stellen.
Hilft den Stoffwechsel anzuregen und wirkt als natürliches Schmerzmittel.

Detox-Wasser Apfel Zimt



Der Apfel ist voll mit Antioxidantien und wirkt so freien Radikalen die uns alt aussehen lassen entgegen. Zimt reguliert den Blutzuckerspiegel und dämpft so den Hunger. Außerdem ist Zimt für seine beruhigende und stimmungsaufhellende Wirkung bekannt.

Zutaten:

500 ml gefiltertes Wasser

2 Bio Äpfel

3 Stangen Zimt

Saft einer halben Zitrone

Die Äpfel in Scheiben schneiden. Alle Zutaten in einen Krug oder eine Karaffe geben und für eine Stunde kalt stellen. Hilft den Stoffwechsel anzuregen.

Detox-Wasser Gurke-Zitrone



Zutaten:

1 Bio Gurke

Eine Handvoll Minzblätter

1 Bio Zitrone

Die Gurke und die Zitrone in Scheiben schneiden. Alle Zutaten in einen Krug oder eine Karaffe geben und für eine Stunde kalt stellen. Stärkt das Immunsystem und wirkt entzündungshemmend.