Wie wir seit Beginn unserer Tätigkeit immer wieder sagen: «Detox ist eine Erfindung der Industrie, um den Leuten das Geld aus der Tasche zu ziehen. Das Einzige, was wirklich entschlackt wird, ist das Portemonnaie.»

«Viel sinnvoller als eine kurze und heftige Umstellung sei es, seine Lebensgewohnheiten langfristig zu überdenken. Dies beinhaltet, sich an der klassischen Ernährungspyramide zu orientieren und viel Bewegung in den Alltag einzubauen. Auch ganz wichtig: Die gesetzten Ziele müssen realistisch sein. Sportmuffel werden sich kaum motivieren können, jeden Tag zu joggen. Wer aber künftig einen Teil seines Arbeitswegs täglich zu Fuss geht, hat bereits viel erreicht.»

Anmerkung: Von der klassischen Ernährungspyramide rate ich jedoch dringend ab. Und mit joggen oder den Arbeitsweg zu Fuss gehen, bekommen Sie noch keinen schadstoffreinen Körper oder einen reinen Darm. Die Empfehlungen des Universitäts Spitals sind also nicht die besten. In unserer Beratung klären wir auf.

<https://www.usz.ch/was-bringen-detox-produkte/>