

## DETOX-WASSER

### Zitronen-Ingwer-Wasser

- 2 cm Ingwer in Scheiben geschnitten
- 2 Bio-Zitronen in Scheiben geschnitten
- 1 l Wasser

Alles zusammen mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Ingwer stimuliert das Immunsystem, kurbelt den Stoffwechsel an und wirkt antibakteriell und entzündungshemmend. Die Zitrone wirkt entgiftend und erhöht den Gehalt von Lsozym im Speichel um ein zehnfaches, welches dafür sorgt, dass unerwünschte Bakterien im Mundraum durch den Speichel ersetzt werden. Daher ist die Zitrone auch ein wirksames Hausmittel bei Halsschmerzen und Husten.



### Erdbeer-Basilikum-Wasser

- 10 Erdbeeren
- 1 Bio-Zitrone in Scheiben geschnitten
- 1 Hand voll Basilikum Blätter
- 1 Liter Wasser



Alles zusammen mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Erdbeeren sind reich an Antioxidantien, Kalium, Vitamin C und vielen anderen Nährstoffen. Basilikum wirkt entzündungshemmend und antibakteriell.