

01. Detoxing wie die Stars
02. Die Do's beim Detoxen
03. Die Dont's beim Detoxen



► **Großansicht**

Neuestes Beauty secret aus Hollywood: entgiften. Auch Sienna Miller schwört auf die wirksame Schönheits-Methode

[Beauty-Trend](#) | [Detoxing](#) | [Stars](#) | [Produkte](#) | [Detox-Tricks](#)

## Schön & schlank mit Detoxing

Die Beauty-Profis von Glamour.de verraten die besten Hollywood-Tricks zum Entgiften, die wirksamsten Produkte und die Do's und Dont's. Plus: die Schnell-Anleitung

Wie machen Stars wie [Sienna Miller](#), [Gwyneth Paltrow](#) und [Claudia Schiffer](#) es nur, dass sie so schlank bleiben und eine beneidenswerte Haut haben? Sie verordnen sich regelmäßig Entgiftungs-Kuren. Wir haben uns für Sie umgeschaut und umgehört und die besten Detox-Produkte zusammengestellt. Plus: Die Detoxing-Tipps aus Hollywood.

### Die Schnell-Anleitung zu einer Detox-Kur

- Woher weiß ich, wann ich eine Detox-Kur machen sollte? Immer wenn der Teint blass und müde aussieht und Hose und Rock im Bund kneifen.
- Wie lange sollte so eine Kur dauern? Zwischen einer und vier Wochen. Viele Stars schwören aber auch darauf, jede Woche einen Entlastungstag einzulegen.
- Was mache ich, wenn ich zwischendurch Lust auf Süßes habe? Statt Schokolade zu futtern lieber eine Tasse Roibuschtee trinken. Der enthält Flavonoide und die verleihen ihm ein süßes Aroma.
- Was mache ich, wenn ich plötzlich Hunger bekomme? Trinken Sie am besten kaltes, kohlenstoffreiches Mineralwasser. Die Säure fördert das Sättigungsgefühl, während die Kälte den Energieverbrauch des Körpers steigert.
- Darf ich während der Detox-Kur Kaffee, schwarzen Tee oder Alkohol trinken? Nein.
- Gibt es einen Trick, um den Erfolg des Detoxens zu unterstützen? Trinken Sie über den Tag verteilt schlückchenweise heißes Ingwerwasser. Das Wasser mindestens 15 Minuten kochen, so erhält es eine andere molekulare Struktur, die den Körper besser durchspült. Es empfiehlt sich außerdem, über eine gewisse Zeit jeden Morgen einen Esslöffel Sonnenblumen- oder Sesamöl im Mund hin- und herzubewegen. Darin sammeln sich Stoffwechselgifte. Nach 10 Minuten

### Was ist eigentlich Detoxing?

Darunter versteht man eine Entgiftung des Körpers. Industriell gefertigte Lebensmittel mit chemischen Zusätzen und das ständige Überangebot an Nahrungsmitteln mit tierischen Fetten und Eiweißen überfordern den Darm, die Leber und Niere. Bestimmte Kräuter, Pflanzen und Wirkstoffe wie Flavonoide pushen den Stoffwechseln und damit die Entschlackung. Detoxing funktioniert sowohl von innen, wie etwa mit Tees, als auch von außen, wie beispielsweise mit Cremes oder Peelings.



### Sie und GLAMOUR.DE

-  RSS-FEED abonnieren
-  Bei TWITTER verfolgen
-  Fan bei FACEBOOK werden
-  Bei MYSPACE anfreunden
-  NEWSLETTER abonnieren
-  Dem FORUM beitreten



### Täglich GLAMOUR.DE



- Machen Sie GLAMOUR.DE zu Ihrer persönlichen Startseite! Klicken Sie hier

SCHLIESSEN

**Detox-Kapseln von The Bodycoach**

ENTSCHLACKEN DEN KÖRPER UND SCHENKEN NEUE ENERGIE:

„Nahrungsenzyme“-Kapseln mit einem Enzymen-Komplex, Anis und Algen von The Bodycoach (Dose mit 180 Kapseln: € 90,-; über [www.thebodycoach.de](http://www.thebodycoach.de))

► **Nächstes Bild**



© The Bodycoach

Bild 5 von 13

