

Entschlacken - Entgiften - Fasten

Niemand ernährt sich immer nur gesund, die meisten Menschen müssen irgendwann im Leben mal Medikamente einnehmen und die regelmäßige Bewegung – na ja, auch das schafft nicht jeder. Außerdem nehmen wir gesundheitsschädliche Stoffe auch über die Umwelt und Kosmetika auf.

Dadurch ist unser Körper einer ständigen Belastung ausgesetzt. Diese Stoffe und die gebildeten

Schlacken muss der Körper immer wieder entgiften. Vor allem unsere Ausscheidungsorgane, die Leber und die Nieren, den Darm und das Lymphsystem kann man mit Entgiftungskuren gut unterstützen. Gerade im Frühjahr, wenn die Natur zu neuem Leben erwacht, bietet sich eine solche Kur an. Es gibt viele verschiedene Frühjahrskuren. Fastenkuren dienen zum Beispiel nicht nur der Entgiftung, gleichzeitig soll

hiermit auch das Gewicht reduziert werden. Andere Detox- oder Entgiftungskuren haben das Ziel, oben genannte Organe dabei zu unterstützen, eingelagerte Schlacken, Säuren und Gifte aus dem Körper auszuscheiden. Dies dient der Vorbeugung von Krankheiten, Organe können entlastet werden, einige Körperfunktionen können verbessert werden und auch dem Alterungsprozess kann man so ein wenig entgegenwirken.

Wenn man zum ersten Mal eine solche Kur machen möchte ist es sinnvoll, sich fachmännische Unterstützung zu holen, um herauszufinden, welche Methode sich am besten eignet, da es viele verschiedene Möglichkeiten gibt, die Körperfunktionen anzuregen. Klassische Frühjahrskuren nutzen gerne Kräuter, die jetzt wachsen, zum Beispiel junge Löwenzahnblätter, frisches Birkenlaub und anderes. Aber auch andere Kuren, die mit Heilpilzen oder Schüssler Salzen arbeiten sind möglich und sehr effektiv. Ergänzen kann man die Kuren durch Saunagänge, Basenbäder, Leberwickel oder Fußbäder. Spaziergänge an der

frischen Luft ergänzen das Programm und beleben Körper und Geist gleichermaßen. Nach einer solchen Kur sollte auf jeden Fall eine Darmsanierung erfolgen, da im Darm ein Großteil unseres Immunsystems sitzt und eine gesunde Darmflora sich auf das Wohlbefinden des gesamten Körpers und vor allem auf unsere Abwehrkräfte auswirkt.

Elke Selz-Barbanus

Foto: Natalia Klenova - stock.adobe.com

Heilpraktikerin
Elke Selz-Barbanus



Kräuterhexe

Pflanzenheilkunde

Phytotherapie · Mycotherapie (heilen mit Pilzen)
Antlitzdiagnostik nach Hickethier
Infusionen und Injektionen - effizient und schnell wirksam
Vitamin C Hochdosis-Infusionen



Neustraße 15
56242 Selters
Tel.: 0 26 26 - 34 91 130
info@naturheilpraxis-selz.de · www.naturheilpraxis-selz.de

