

Wohlfühlen durch Entschlacken

Von Sabine Sondermann, Heilpraktikerin

Bringen Sie mit einer Entschlackungskur Ihren Körper wieder auf Trab. Das Reinigen von Körper und Seele hebt die Laune und senkt das Gewicht.

on gestört, können Zellen und Organe nicht mehr richtig arbeiten. Durch die Schlacken im Zellzwischenraum werden die Zufuhr wichtiger Nährstoffe, sowie der Abtransport von deren Endprodukten behindert. Dadurch entstehen Entzündungen und Schmerzen. Entzündungsreaktionen gehen immer mit einer Erweiterung der Blutgefäße und einer Mehrdurchblutung einher. Es ist der „Hilfeschrei“ der Zellen und Organe nach lebenswichtigen Nährstoffen. Wir können nun entzündungshemmende Mittel wie Cortison einnehmen oder auch Schmerzmittel, um die Schmerzen nicht mehr zu spüren. Gesund sind wir damit aber nicht. Solange die Wirkung anhält, merken wir nur nicht mehr, dass wir krank sind. Lässt die Wirkung nach, sind die Symptome wieder da. Die chronische Krankheit ist entstanden. Nun sollten wir spätestens über eine regelmäßige Ausleitungskur nachdenken.

Es ist ganz einfach, sich ab- und zu etwas „Gutes“ zu tun und ganz nebenbei auch noch die Pfunde purzeln zu lassen. Hier ein paar Tipps:

„**Detox**“ Produkte (Reformhaus) Sie enthalten Alfalfa-, Rotklee-, Artischockenextrakt u.v.m. Damit werden Schlacken und Gifte aus dem Gewebe gelöst und über Lymphe, Niere und Leber ausgeleitet. Dazu „Detox“ Tee. Er enthält unter anderem Löwenzahnblätter, Schafgarbenkraut, Birkenblätter, Brenn-

nesselblätter. Er reinigt das Blut und unterstützt die Ausleitungsorgane.

Schüssler-Salze (Apotheke)

Nr. 4 Kalium chloratum: wirkt stoffwechsel- und lymphflussanregend, stärkt die Bauchspeicheldrüse.

Nr. 6 Kalium sulfuricum: Entgiftung, Anregung der Leberfunktion, Ausleitung über die Haut.

Nr. 8 Natrium chloratum: reguliert den Wasserhaushalt und den Säure-Basen-Haushalt.

Nr. 9 Natrium phosphoricum: neutralisiert Harnsäure, eliminiert Abfallprodukte, regt den Fettstoffwechsel und die -verbrennung an.

Nr.10 Natrium sulfuricum: Ausleitungs- und Ausscheidungsmittel, entgiftet den Darm.

Nr. 11 Silicea: Für Haut, Haare und festes Gewebe, reduziert Harnsäure im Blut.

Für optimale Ergebnisse versuchen Sie begleitend zu der Kur

mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit zu trinken, um die Abfallstoffe ausscheiden zu können. Bewegen Sie sich zusätzlich täglich eine halbe Stunde mehr. (Parken Sie ihr Auto so, dass Sie 15 Minuten zu Fuß zu Ihrem Arbeitsplatz gehen müssen. Steigen Sie eine Bushaltestelle früher aus.) Reduzieren Sie Zucker und stark kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel.

Die Kur sollte über einen Zeitraum von mindestens 2 Wochen durchgeführt werden. Optimale Ergebnisse erzielt man über einen Zeitraum von 4-6 Wochen, in Kombination mit Logi-Kost (Low-Carb) und leichter sportlicher Bewegung.

Umwelt-, Nahrungsmittel- oder Genussmittel-Gifte, sie lauern inzwischen überall. Ob Pestizide, Fluoride, Schwermetalle, Hormone, Nitrate, Klärschlamm, radioaktive Stoffe oder Arzneimittelrückstände. Alle diese Substanzen verseuchen unsere Nahrung und unser Trinkwasser. Vor diesem Hintergrund wird der Stellenwert, unseren Organismus zu entgiften, in Zukunft für die Erhaltung der Gesundheit des Menschen immer wichtiger.

Erkrankungen werden in unserer modernen Welt fast ausschließlich über die Werte unserer Körperflüssigkeiten (Blut, Urin, Stuhl etc.) analysiert. Unbeachtet bleibt hierbei unser Bindegewebe, in die alle unsere Zellen gebettet sind. Bindegewebe hat im Körper vielfältige Aufgaben, die über eine reine „Binde“-Funktion weit hinausgehen. Das Bindegewebe ist der Bereich, den lebenswichtige Stoffe passieren müssen, um unsere Zellen und Organe mit allen lebenswichtigen Stoffen versorgen zu können. Ist dieser Raum durch Ablagerungen in seiner Funkti-



Naturheilpraxis
Sondermann

Neuer Kurs

- Ausleiten
- Entgiften
- Darmsanierung
- Ernährungsberatung
- Gewichtsreduktion

Montags von 19-21 Uhr
vom 04.03.2013
bis 25.03.2013

Kostenlose
Informationsabende
31.01.2013 um 19.00 Uhr
und
19.02.2013 um 19.00 Uhr



Walter-Maack-Strasse 2
31737 Rinteln
Telefon: 05751 8784435
www.naturheilpraxis-sondermann.de

www.reformhaus-s-korf.de

Ganzheitliche & fachkompetente Beratung

Reformhaus

Sabine Herde

Weserstr. 28, 31737 Rinteln, Tel. 05751/28 34, Fax 958 000
e-mail: reformhaus-korf@teleos-web.de