



Gesund entschlacken

Gesunder Lebensstil

Was ist ein gesunder Lebensstil? Auf diese Frage gibt es kaum eine einheitliche Antwort, weil sich jeder seine eigenen Vorstellungen zusammen reimt. Ein gesunder Lebensstil ist jedoch ein wichtiger Faktor für eine stabile Gesundheit. Dieser gesunde Lebensstil garantiert uns ein grösseres Mass an Gesundheit und vermindert die Anhäufung von Schlackenstoffen in unseren Geweben. Unser Körper braucht regelmässige Bewegung, eine gesunde Ernährung und einen guten Ausgleich von Arbeit und Freizeit. Anhand dieser drei Kriterien lässt sich ein gesunder Lebensstil etwas besser darstellen.

Bewegung: Ein bewegungsarmer Alltag ist eine Belastung für unseren Körper. Die Arbeiten am Computer, die Fahrt mit dem Auto oder der «Fernsehabend» nehmen täglich viel Zeit in Anspruch. Wir brauchen tägliche Bewegungseinheiten von 30–45 Minuten. Am besten bewegen wir uns im Nüchternzustand, damit unsere Zellen lernen, die Energie aus Fett zu generieren. Dazu gehört das Dehnen unserer Muskeln, um das Muskelgleichgewicht zu bewahren.

Ernährung: Unser konstant hohes Angebot an Nahrungsmitteln «verführt» uns leicht zu einem ungesunden Essverhalten. Im Zentrum einer gesunden Ernährung stehen drei geregelte Mahlzeiten. Zwischendurch eignen sich kalorienfreie Getränke wie Kräutertee oder Wasser. Am Morgen sollten gesunde Kohlenhydrate (ungesüsste Müesli, Vollkornbrot etc) gegessen werden. Mittags benötigen wir Eiweisse aus Hülsenfrüchten, Fleisch, Milchprodukten oder Eiern, kombiniert mit Kohlenhydraten aus Gemüse oder aus vollwertigem Getreide. Abends liegt der Akzent auf einer bescheidenen Mahlzeit mit Eiweissen und gekochtem oder gedämpftem Gemüse. Wie bereits erwähnt sind tagsüber 2 bis 3 Liter kalorienfreie Flüssigkeit ebenso ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Ernährung.

Stress: Krankmachenden Stress erkennen wir beispielsweise an einem freudlosen Arbeitsalltag. Dann brauchen wir Pausen, die wir in der freien Natur oder mit uns vertrauten Menschen verbringen.

Gesunder Darm

Eine gesunde Ernährung garantiert uns eine gute Darmfunktion und den Schutz vor Stoffen, die im Körper nichts verloren haben. Der Drang den Darm zu entleeren, sollte während des Tages die einzige Erinnerung an den Darm wecken. Bauchweh, Blähungen, Völlegefühl, Durchfall und Verstopfung weisen uns auf Fehlfunktionen hin. Häufige oder gar andauernde Darmstörungen belasten das Immunsystem und können zur Fehlernährung führen. Für eine effektvolle Entschlackung ist unser Darm ein wichtiger Partner, weil eine gesunde Entgiftung grösstenteils über den Darm läuft. Folgende Vorbereitungen für das Entschlacken sollten deshalb getroffen werden:

- *Guar oder Massebildner* als Quellmittel für einen geformten, weichen Stuhlgang
- *Lehm Kapseln* zur Bindung der Darmflüssigkeit bei breiigen bis wässrigen Stühlen
- *Colibio*gen zur Regulation einer gestörten Darmtätigkeit
- *Magen-Darmtee* gegen Blähungen und Entzündungen des Darmes

Gesunde Leber

Eine wichtige Aufgabe der Leber ist die Entgiftung. Sobald unser Darm gestört und unsere Ernährung zu einseitig ist, bedeutet das für die Leber eine behindernde Mehrbelastung. Die Leber ist ein entscheidendes Organ für die Entsäuerung und Entgiftung unserer Gewebe. Aus diesem Grund soll der Leber nur eine geringe Menge an Genussmitteln wie Zucker und Alkohol zugemutet werden. Während einer Entschlackung bringen die *Leber-*

Galletropfen viel Schwung in die Leberarbeit. Durch das *Basenpulver* werden der Leber vermehrt Schlackenstoffe zur Entgiftung zugeführt. Um die notwendige Ausscheidung der «Abfallprodukte» in Gang zu halten wird der *Blutreinigungstee* oder der *Stoffwechselftee* eingesetzt. Auf diese Weise werden uns unsere Ausscheidungsorgane mit voller Kraft zu einem guten Entschlackungsergebnis führen.

Ganz praktisch

Gesunder Lebensstil

- 30 Minuten leichtes Rennen oder zügiges Laufen, mit leerem Bauch (mindestens 5 Stunden keine Nahrung)
- Abends nur einen Teller Gemüsesuppe ohne Brot und danach nur ungesüßten Kräutertee trinken
- Täglich 2 mal eine ausgiebige Pause vom mindestens 30 Minuten – ohne Computer oder Fernsehen

Gesunder Darm

- Das Ziel ist eine tägliche Darmentleerung
- Abends vor dem Schlafen 1 Teelöffel Massebildner oder Guar, bei durchfallartigen Stühlen 1 Lehmkapsel. Immer mit Wasser einnehmen.
- Morgens nüchtern 1 Teelöffel Colibigen in etwas Wasser
- Täglich 1 Liter Magen-Darmtee ohne Zucker

Gesunde Leber

- Vor jeder Mahlzeit 1 Teelöffel Basenpulver mit Wasser
- Vor jeder Mahlzeit 30 Tropfen Leber-Galletropfen in Wasser
- Täglich 1 Liter Blutreinigungstee oder Stoffwechseltee ohne Zucker trinken



