



Entgiften – nicht nur Frühjahrskur für den Körper

Das Frühjahr ist traditionell DIE Zeit zum Entschlacken, Entgiften und Entschleunigen, alles angenehme Nebenwirkungen der klassischen Fastenzeit, die in vielen Kulturen traditionell dazu genutzt wird. In diesem Jahr habe ich meinen Klienten/Patienten nicht wie sonst die jährlich stattfindenden „Begleiteten Fastentage“ angeboten, sondern eine Mini-Entgiftungs-Kur. Hier eine Zusammenfassung der darin enthaltenen Informationen, die Dich anregen sollen, eigenverantwortlich mit wenig Aufwand selbst aktiv zu werden. Die Gefahr, dass sich Dein Wohlbefinden verschlechtert – wie es manchmal bei selbst durchgeführten Entgiftungen/Fastenkuren passieren kann, wenn eine „vergiftete“ Person für sie ungeeignete Maßnahmen einsetzt, weil sie ihre spezifische Giftbelastung, den Zustand ihrer Ausscheidungsorgane oder andere wichtige Faktoren der zur Entgiftung benutzten Mittel und Verfahren nicht kennt oder nicht beachtet – besteht bei dieser Kur nicht. Denn wir setzen hauptsächlich auf „Weglassen“. Womit kann Dein Körper vergiftet sein?

- Schadstoffe aus behandelten oder verarbeiteten Nahrungsmitteln
- Schadstoffe aus Kleidung oder Kosmetik
- Durch e-smog und Mobilfunkstrahlung
- Durch übermäßigen Konsum von „Genuss“-Mitteln
- Durch belastende Informationen und energiezehrende Mitmenschen

Auch durch

- Medikamente
- Bakterien, Viren und deren Stoffwechselprodukte
- Umweltschadstoffe in Boden, Luft und Wasser oder auch berufsbedingte Belastungen

Die Anleitung für Deine Mini-Entgiftungs-Kur bezieht sich auf die fünf Erstgenannten und ist einfach umzusetzen:

- Verwende Woche keine Fertiggerichte, sondern koche selbst mit frischen Bio-Lebensmitteln. Spare nicht mit Kräutern aller Art und integriere Ingwer [1], Kurkuma [2] und Knoblauch [3].
- Ziehe nur Kleidung an, die schon sehr oft gewaschen wurde, verzichte auf jegliche Kosmetika, die Zusätze wie Duftstoffe oder Aluminium enthalten.
- Reduziere das Telefonieren mit dem Handy auf ein Minimum und schalte es – auch einen Wlan-Router – nachts komplett aus. Verwende verkabelte Technik, so oft es geht. E-smog und Mobilfunkstrahlung bedeuten Dauerstress für Deine Zellen, weil „freie Radikale“ produziert werden und Dein Körper sehr viel Energie aufwenden muss, um diese wieder zu neutralisieren [4]. Vermeide jeglichen Bildschirmkontakt eine Stunde vor dem Zu-Bett-Gehen. Das blaue Licht verhindert die Bildung des „Schlafhormons“ Melatonin [5].
- Schokolade? Nimm Zartbitter mit einem hohen Kakao-Anteil. Verzichte auf Kuchen, Knabberereien, Kaffee, Schwarztee, Alkohol. Schränke Nikotin soweit wie möglich ein.

- Du hast richtig gelesen: Auch angstmachende, bedrohliche und irreführende Nachrichten vergiften Dein Bewusstsein, Deine Seele und damit – weil Geist, Seele und Körper stets verbunden sind – auch Deinen Körper. Sie produzieren Stresshormone, weil sie Dir eine ohnmächtige Opferrolle zuschreiben. Halte Dich eine Woche fern von und Nachrichtensendungen, Telegram und WhatsApp-Mitteilungen, insbesondere wenn sie von Nervensägen und Panikmachern kommen.

Obwohl das „Weglassen“ das Erfolgsgeheimnis dieser Mini-Entgiftungs-Kur ist, kannst Du natürlich auch zuführen, was Dich dabei unterstützt. Der wichtigste Faktor: Nimm Dir Zeit für Dich selbst, lass Dich nicht hetzen oder unter Druck setzen.

- Gehe in die Natur, höre den Vögeln zu, umarme einen Baum und genieße die Sonne und die ersten Wildkräuter, wie z.B. Löwenzahn [6] oder Bärlauch [7]. Beides lässt sich mit anderen Kräutern wunderbar zu Kartoffeln essen oder auf ein Butterbrot streuen.
- Verwöhne Dich mit einem Strauß Blumen oder kaufe Dir einen Kräutertopf mit Rosmarin als belebende, duftende Tischdekoration.
- Höre entspannende Musik oder pflege ein zu kurz gekommenes Hobby.
- Nimm Dir Zeit für das Nichts-Tun und Nicht-Denken. Du musst kein Meditationsprofi sein – obwohl die Vorteile der regelmäßigen Meditation vielfach belegt wurden [8]. Allein fünf Minuten Achtsamkeit, z.B. durch absichtsloses Betrachtens des Himmels, unterbrechen die heute übliche Hetze des Alltags.
- Halte Kontakt mit Menschen, die Dir wohl tun und meide „Energievampire“ und Diskussionen mit Leuten, die nicht auf Deiner Wellenlänge sind. Es ist nicht immer möglich, solchen Personen aus dem Weg zu gehen. Du wirst aber bereits nach einer Woche feststellen, dass der Kontakt automatisch weniger wird, weil Du noch mehr in Deine eigene „Schwingung“ kommst, die hauptsächlich „Gleichschwingende“ anzieht.

Meine Klienten/Patienten wissen, dass ich als Therapeutin nie die Ursache für die Verbesserung ihres Wohlbefindens sein, sondern aufgrund meiner Ausbildung und meiner Erfahrung nur Anregungen für Verhaltensänderungen geben kann. Heilung ist stets individuell und erfordert die eigenverantwortliche Entscheidung, aktiv zu werden.

Probiere meine Anregungen aus, gönne Dir mindestens eine Woche und gib mir gerne eine Rückmeldung, wie Du Dich danach fühlst.

Quellenangaben:

- [1] <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/ingwer-uebersicht/ingwer>
 [2] <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/kurkuma-uebersicht/kurkuma>
 [3] <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/gemuese/knoblauch>
 [4] <https://www.diagnose-funk.org/aktuelles/artikel-archiv/detail?newsid=2038>
 [5] <https://www.licht.de/de/grundlagen/nicht-visuelle-lichtwirkungen/die-innere-uhr/page>
 [6] <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/kraeuter/loewenzahn>
 [7] <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/kraeuter/baerlauch>
 [8] <https://www.brainperform.de/meditation-vorteile/>



Dr. phil. & HP Cornelia Renate Gottwald, Dein Ganzheitlicher Gesundheitscoach seit 2006
 Von Eichendorff Ring 10 a, 84405 Dorfen, Tel. 08081-9158, www.best-in-balance.de