

Naturheilkundliche Post



Frühlingsputz für den Körper



Mit dem Frühlingsbeginn erwacht die Natur wieder. Die Pflanzen beginnen zu spriessen, warme Sonnenstrahlen auf der Haut wecken unsere Lebensgeister, und wir spüren die wachsende Energie um uns herum. Genau diese wiederkehrenden Naturkräfte können wir nutzen für eine **Frühjahreskur**.

Um den angefallenen Ballast der vergangenen Monate loszuwerden, hilft unserem Körper ein Frühlingsputz.

Alles, was wir zu uns nehmen und verstoffwechseln, produziert auch Abfallstoffe. Diese muss unser Organismus mit Hilfe der Ausscheidungsorgane Leber, Nieren, Darm und Milz wieder loswerden. In unserer heutigen schnelllebigen und stressigen Zeit vermögen diese ihre Ausscheidungsaufgaben nicht immer optimal zu leisten. Stoffwechselabfallprodukte sogenannte «Schlacken» sammeln sich im Bindegewebe an und verursachen Muskelverspannungen, Gelenkbeschwerden, Schmerzzustände, Hautausschläge und Müdigkeit.

Eine Fastenkur, Fastentage oder leichte, basische Ernährung entlasten unseren Organismus; Heilpflanzen, Schröpfmassagen, Basenbäder, Wickel und Bewegung helfen das Bindegewebe zu entrümpeln und motivieren unseren Körper, die belastenden Stoffe loszuwerden.



Die gesundheitsfördernde Wirkung des Fastens ist längst anerkannt. Ein wohliges Bauchgefühl, geschmeidige Bewegungen, Schmerzfreiheit, frische Energie, Wohlgefühl, Gewichtsreduktion und eine strahlende Haut können wir als Ergebnis einer Frühlingskur sehen.

Gerne berate ich dich bei deinem persönlichen Frühlingsputz. Wir wählen Heilpflanzen und Massnahme aus, welche sich für deine Bedürfnisse am besten eignen. Ich freue mich auf deinen Anruf.

Herzliche Frühlingsgrüsse
Angela