



## Frühjahrs-Reinigungs-Kur mit Kräutern

Ab Mitte Februar, wenn die Tage merkbar länger werden, die Sonne uns wieder zu wärmen beginnt und die Temperaturen an manchen Tagen in den zweistelligen Bereich steigen, liegt der Frühling in der Luft.

Der Winter hat Spuren in unserem Körper hinterlassen. Durch die kohlenhydratreiche und vitaminärmere Ernährung im Winter, verbunden mit weniger Bewegung, weniger frische Luft und weniger Sonnenlicht fühlen viele Menschen jetzt eine gewisse Trägheit und Unlust. Die Haut ist nicht mehr rosig frisch, der Darm arbeitet nicht mehr optimal, man bekommt schneller Kopfschmerzen, Rheumatische Beschwerden zeigen sich und die bekannte Frühjahrsmüdigkeit macht sich bemerkbar. Diese Signale sagen uns, dass der Körper überflüssigen Ballast loswerden will.

Eine Frühjahrs-Entgiftungs-Kur bringt Stoffwechselprodukte, die bei einem „winterträgen“ Stoffwechselprozess im Gewebe eingelagert wurden und Umweltgifte zur Ausscheidung.

Durch die Anregung der Ausscheidungsorgane: Niere, Leber, Darm und Haut sowie durch Kalt-Warmwasseranwendungen, vitalisierender Bewegung an der frischen Luft und bewussten Entspannungspausen revitalisieren wir unseren Körper.

Die Nieren filtern wasserlösliche Stoffwechselprodukte und giftige Substanzen aus dem Blut. Um ihrer Ausscheidungstätigkeit zu unterstützen, sollte täglich größere Mengen (2-3 Liter) Wasser, stark verdünnter Fruchtsaft oder dünner Kräutertee getrunken werden. Um die Nierentätigkeit besser zu unterstützen, sind Heilkräutertee-Mischungen aus Echtem Goldrutekraut, Birkenblätter, Bärentraubenblätter und Brennnesselkraut sehr wertvoll.

Die Leber filtert und neutralisiert Gifte aus dem nährstoffreichen Pfortader-Blut sowie Gifte, die über die Haut und die Atmung in den Körper und somit in das Blut gelangen. Damit die Leber sinnvoll in ihrer Tätigkeit unterstützt wird, werden Heilpflanzen, die die Leber entgiften und regenerieren (Hepatoprotektiva) und Heilpflanzen, die den Gallenabfluss unterstützen (Cholagoga) eingenommen. Hilfreiche Kräuter für Leber und Galle sind: Löwenzahn, Artischocke, Mariendistel und Gelbwurz.

Der Darm und speziell die Dickdarmwand und deren Flora sind eine wirkungsvolle Schranke für Giftstoffe. Wenn die Darmwand und -Flora geschädigt ist, können Giftstoffe in den Körper eindringen. Um auf natürlicher Weise den Darm zu reinigen und aufzubauen darf täglich Haferkleie und Flohsamen, eingeweichte Feigen und Pflaumen, milchsauer vergorene Produkte und Knoblauch neben einer gesunden Kost gegessen und getrunken werden.

Die Haut ist ein wichtiges Ausscheidungs- und Entgiftungsorgane. Durch Schwitzen über die Talg- und Schweißdrüsen werden Stoffwechselprodukte und Säuren über die Haut entsorgt. Der Heilungsgrundsatz lautet: von innen nach außen. Das Vermeiden von zu viel säurebildender Nahrung (Fleisch, Süßes, Fett) zu viel Kaffee, Fruchtsaft und zu viel Alkohol sind die Grundlagen der Hautreinigung. Saunieren (bei stabilem Kreislauf) und durchwärmenden, schweißtreibenden Kräutertee aus Holunder und Lindenblüten trinken, runden die Entgiftung über die Haut ab.



Kalt-Warm-Wasseranwendungen verbessern die Durchblutung und Abwehrfähigkeit der Schleimhäute. Ein morgendlicher kalter Gesichtsguss oder die morgentliche Kalt-Warm-Wechseldusche vertreibt die Frühjahrsmüdigkeit sofort.

Zum Nachdenken: Wenn Braunbären nach ihrem Winterschlaf schlank und mit schlotterndem Fell aus ihren Höhle kommen, suchen sie zuerst essbare frische Verdauungstrakt reinigende Pflanzen. Diese Pflanzen werden so lange gegessen, bis das Winterpech (verhärteter und tief schwarzer Stuhlpfropf) aus dem Enddarm ausgeschieden wurde. Erst danach beginnen die Braunbären mit der Suche von nahrhafterem Futter. Möge diese Analogie Sie ermutigen, im Frühling eine Reinigungs- und Entgiftungskur durchzuführen.