

DETOX 4 YOU

WOHLFÜHLEN UND LEICHTER LEBEN



Ein gutes Entgiftungs- und Entschlackungsprogramm kann helfen, alte, abgelagerte Stoffwechselabbauprodukte aus dem Darm, dem Gefäßsystem, den Gelenken und dem Bindegewebe zu lösen und nach außen abzuleiten. Das unterstützt dich dabei, deine Grundvitalität zu erhöhen, dein Immunsystem zu stärken, Säure-Basenhaushalt zu harmonisieren, nebenbei überflüssige Kilos purzeln zu lassen, Beweglichkeit, geistige Frische, seelisches Wohlbefinden und Schönheit von innen und außen zu fördern.

Einfach gesagt: wir erwarten uns davon ein nachhaltig **ERHÖHTES WOHLBEFINDEN** für Körper, Seele und Geist auf allen Ebenen! Aber aufgepasst: es handelt sich hier um einen Prozess, den man in Gang setzt und der längere Zeit andauern kann – also geduldig sein!

Folgende Maßnahmen führen am einfachsten, schnellsten und effektivsten zum Ziel:

SCHONUNG – SÄUBERUNG – SCHULUNG – SUBSTITUTION

1.: SCHONUNG:



Durch die Entlastung unseres Verdauungstraktes durch Reduktion von Zwischenmahlzeiten, abendlichen schweren Speisen oder einfach dem Zuviel essen erreichen wir schon, dass sich die Organe besser reinigen, und regenerieren können. Nutze einfach die Entlastungsprogramme, die sich am besten in deinen Alltag integrieren lassen

Wer es schafft, auch mit der Arbeit und den üblichen Tätigkeiten etwas „leiser zu treten“, unterstützt seinen Körper in dieser Phase ganz enorm!

Fernsehen, Zeitung lesen, Streitgespräche oder Stress – sie alle setzen die Schwingung unseres Körpers herab und tun uns nicht wirklich gut.

Viel besser ist es, die Zeit während der Entgiftung mit Spaziergehen in frischer Luft, mit Meditation, guter Musik oder inspirierenden Gesprächen zu verbringen. Auch das Umfeld und die Menschen, mit denen zu dich umgibst, sind wichtig – denn gute Laune ist ansteckend!

2.: SÄUBERUNG:



So, wie wir im Haushalt **Wasser** zum Putzen brauchen, benötigen wir auch für unseren körperlichen „Innenputz“ viel reines Wasser: ca. 30ml/kg Körpergewicht sind im Alltag das Mindeste, beim Entgiften sollen es mindestens 3l sein! (reines Wasser, mineralarmes Quellwasser – natürlich ohne Kohlensäure, dünn gebrühte Kräutertees,...).

Das reine Wasser verdünnt abgelagerte Schlackenstoffe, sodass diese die Filter von Niere und Leber passieren können, um über Harn und Blase, bzw. über die Gallenflüssigkeit in den Darm und so nach außen auf Nimmerwiedersehen abtransportiert werden zu können. Kaffee, normale Tees, Milch oder Obstsaften sind flüssige Nahrungsmittel und erfüllen – so wie kohlenstoffhaltiges Wasser – keine Reinigungsfunktion.

Wer anfangs durch das Wassertrinken zunimmt, lagert meist zuerst Wasser ein zum Neutralisieren der Säuren, das vergeht aber, sobald diese ausreichend gelöst und ausgeschieden sind.

Weitere hilfreiche Maßnahmen: Bittersalz, Bittertee, Einläufe, Bewegung in frischer Luft, Gymnastik, Schwimmen, Radfahren, Nordic Walking,... – all das verhindert Muskelabbau, fördert die Ausscheidung von Stoffwechsellmüll und hilft, unseren Alltag zu entstressen!

Trockenbürsten, Wechselduschen, Kneipen etc. dienen der Stoffwechsel und Entgiftungsfunktion der Haut, Massagen und Wickel, Leberwickel, Dunstwickel, Reflexzonenmassagen, Lymphdrainagen, Energiearbeit und Ähnliches....tun dir rundum gut!

3.: SCHULUNG:



1. Die **Neue Esskultur** Essen wird wieder zum Genuss: vom Gourmand zum Gourmet, von Quantität zur Qualität und von der „Schlingzeit“ zur Mahlzeit! Nimm dir Zeit, deine Mahlzeiten zu genießen – in kleinen Bissen gut durchzukauen und einzuspeicheln.

Das entlastet nicht nur die Verdauung, sondern hilft dir auch, mit weniger Essen satt & zufrieden zu sein.

2. **Bessere Nahrungsauswahl** – bei gesunder Ernährung geht es nicht nur ums Weglassen von

Belastendem, sondern auch darum, alles Nötige für unsere Zellen zu bekommen, und das in bester Qualität, also zellverfügbar! Im gereinigten Körper gelangen diese Nährstoffe auch zur Zelle, weil die Blockaden im Bindegewebe aufgelöst wurden.

Biologische Lebensmittel sollten Standard sein und regionale Produkte enthalten meist genau das, was wir hier in unseren Breiten benötigen. Damit geben wir unserem Körper wieder die Möglichkeit, gesund, vital und schön zu bleiben, so, wie er von Natur aus gedacht ist!

3. Diese Zeit des Entgiftens ist auch bestens dazu geeignet, „**Seelenmüll**“ zu **entrümpeln**. Das eigene Leben von der Distanz aus zu betrachten, **loszulassen**, was nicht mehr zu uns gehört, und **neue, bessere Gewohnheiten** in unser Leben zu **übernehmen**, lässt jede Detox-Kur zu einem ganzheitlichen Erfolgserlebnis werden.

4.: SUBSTITUTION:



Wenn unsere Zellen nicht die **Mikro- und Makro-Nährstoffe** bekommen, die sie brauchen, bleiben sie immer (heiß)hungrig. Trotz gesunder Nahrung können wir innerlich „verhungern“.

Vieles von dem, was wir dann essen, wird für „Notzeiten“ als Reserve eingelagert, (z.B. als „**Sondermüll**“ im Bindegewebe (– Zellulite!), im Fettgewebe, in Gelenken, zwischen Nervenfasern, im Gehirn,...), der Körper stellt um auf Notzeit-Stoffwechsel (weil er sich im Mangel fühlt, denn seine Zellen sind unterernährt) und wir nehmen an Gewicht zu, auch wenn wir in der Folge immer weniger essen.

Es gibt nur eine Chance, diesem Kreislauf zu entkommen: Gleichzeitig dem Körper über längere Zeit alle Vitalstoffe zuzuführen, die er wirklich benötigt, sodass er langsam seinen Grundumsatz wieder auf normal umstellt und gleichzeitig durch Ernährungsumstellung und weitere geeignete Maßnahmen blockierende Schlackenstoffe aus dem Körper auszuleiten!

Und denke bitte auch daran: Jede **Stress- oder Mangelsituation** in deinem Leben hat eine vermehrte Ausschüttung des Stresshormons Cortisols und ähnlicher Substanzen zur Folge. Diese haben aber die Eigenschaft, dass **Fetteinlagerungen gefördert** werden und Verdauung als auch Ausleitung blockiert werden. Dein Leben neu zu gestalten kann eine wesentliche Voraussetzung dafür sein, dass die Maßnahmen im Ernährungsbereich auch dauerhaft greifen können.

Egal, ob du entgiften, einige Kilos verlieren oder dich einfach gesünder ernähren möchtest:

Gerne bin ich für dich da, wenn du Hilfe brauchst bei der persönlichen Umsetzung – melde dich einfach über das Kontaktformular auf der Homepage www.bleibfrohundgesund.com für ein 30-minütiges kostenloses Kennen-Lern-Gespräch an!

Ich freue mich auf dich,
deine



Rita Maria Strondl

Freiberufliche Diätologin

Telefon: 0664- 41 30 507

e-mail: rita@bleibfrohundgesund.com