

NATURHEILPRAXIS



Stefanie Sigloch
Heilpraktikerin

Frühjahrsputz
für
Körper, Geist und Seele

Frühjahrsputz

Bei unserem Auto machen wir regelmäßig Ölwechsel, unser Haus unterziehen wir im Frühjahr einem ausgiebigem Frühjahrsputz.

Doch wer kümmert sich um unseren Körper?

Unsere Ausleitungsorgane Leber, Niere, Darm, Haut und Lymphe sowie unsere Entgiftungsmechanismen sind bei der heutigen Schadstoff- und Schlackenflut nicht mehr in der Lage, alle eintreffenden Gifte und Schlacken auszuscheiden oder zu neutralisieren.

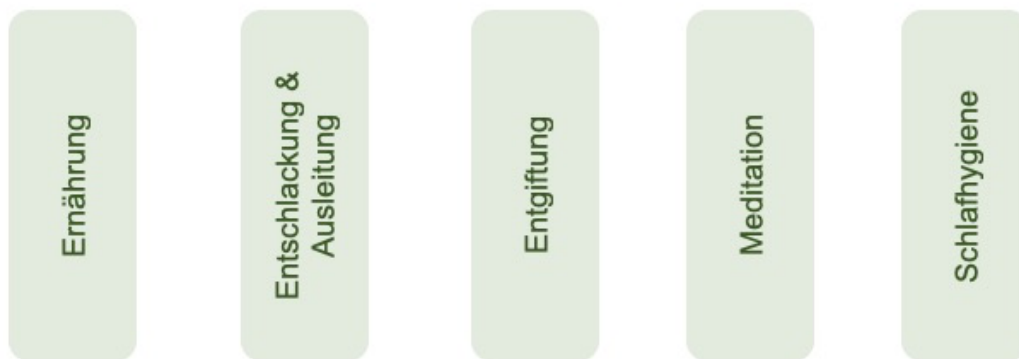
Es gelangen weit mehr Gifte und Schadstoffe in den Körper, als dieser bewältigen kann. Parallel dazu liefert die moderne Ernährungs- und Lebensweise nicht nur Material für eine erhöhte Schlackenbildung, sondern führt außerdem aufgrund ihrer Vitalstoffarmut zu einer Mikronährstoffunterversorgung.

Mikronährstoffe aber (Vitalstoffe, Mineralstoffe, Antioxidantien, sekundäre Pflanzenstoffe, Bitterstoffe etc.) benötigt der Körper zur Entgiftung, so dass dieser Aspekt die körpereigene Entschlackungs- und Entgiftungsfähigkeit noch weiter reduziert.

Die nachfolgende Entschlackungskur hilft dem Körper, sich von Giftstoffen und überflüssigen Pfunden zu befreien. Sie entlastet die Organe, stärkt das Immunsystem und kann somit vor Krankheiten schützen oder deren Heilung beschleunigen.

Die Dauer der Kur sollte über die Fastenzeit von Aschermittwoch bis Ostersonntag andauern.

Wichtig ist dabei der ganzheitliche Ansatz, der auf den folgenden Säulen fußt:



Ernährung

Nahrungsmittel, die die Entgiftung unterstützen

Die basischen Anteile in der Ernährung sollten überwiegen. Eine optimale Säuren-Basen-Ernährung liegt bei 80% basischer und 20% saurer Kost. D. h. der Hauptanteil der Nahrung sollte aus frischem Obst, Gemüse und Kartoffeln bestehen. Glutenfreie „Getreide“ wie Vollkornreis, Hirse und Quinoa sind sättigende Beilagen, die ebenfalls in Maßen verwendet werden dürfen, da sie zu den guten Säurebildnern gehören.

Um die Leber bestmöglich bei ihrer Entgiftung zu unterstützen, empfiehlt sich der allmorgendliche Start mit einem frisch gepressten Rote-Beete oder Karottensaft. Hat man keinen Entsafter zur Hand, können Säfte im Bioladen gekauft werden. Ebenfalls förderlich ist ein Green Smoothie, dessen hoher Anteil an Chlorophyll der Leber gute Dienste leistet.

Flohsamen und Leinsamen sollten auf dem täglichen Speiseplan ebenfalls nicht fehlen. Leinsamen sollten vorab geschrotet oder über Nacht in Wasser eingeweicht werden, da der Darm sie sonst nicht aufnehmen kann. Durch ihre schleimfördernde Wirkung wird der Darm in seiner Ausscheidungsfunktion unterstützt und so die Ausleitung der Schlacken gefördert.

Nahrungsmittel, die während der Kur gemieden werden sollen

In erster Linie zählen Genussmittel wie Alkohol, Zucker, Auszugsmehle und Süßigkeiten sowie jedwede industrielle, denaturierte Nahrung zu den Nahrungsmitteln, die während der Kur gemieden werden sollten. Ebenfalls sollte auf Weizen verzichtet werden. Hierzu zählt auch Vollkornweizen.

Sollte man auf tierisches Eiweiß nicht völlig verzichten wollen, so kann man mageren Fisch oder mageres Fleisch sowie Eier aus artgerechter biologischer Haltung in kleinen Mengen zu sich nehmen. Diese zählen zu den guten Säurebildner.

Im Anhang findet sich eine ausführliche Liste, auf der die guten sowie schlechten Säurebildner nochamls aufgelistet sind.

Esskultur

- Lassen Sie zwischen den Mahlzeiten 4 – 5 Stunden Zeit
- Konzentrieren Sie sich auf Ihr Essen und tun Sie nichts anderes nebenher (z. B. lesen, fernsehen)
- Essen Sie langsam und bewusst und kauen Sie Ihre Nahrung gründlich. Wenn Sie einen Bissen mindesten 30 Mal gekaut haben und ihn gründlich eingespeichelt haben, dürfen Sie ihn ruhigen Gewissens in den Verdauungstrakt entlassen.
- Vermeiden Sie hastiges Essen im Stehen oder Gehen.
- Trinken Sie nichts direkt zum Essen
- Vermeiden Sie, nach 18:00 Uhr noch zu essen.

Getränke

- Setzen Sie sich täglich 0,5 - 1 Liter *Ayurveda-Wasser* an. Hierzu kochen Sie Leitungswasser für 10 Minuten und trinken dieses über den Vormittag verteilt so heiß wie möglich. Wenn Sie leicht frösteln, bzw. einen niedrigen Blutdruck haben, fügen Sie dem Wasser ein Stück Ingwer hinzu.
- Trinken Sie ausschließlich stilles Wasser.
- Vermeiden Sie Wasser aus Plastikflaschen.
- Trinken Sie morgens statt Kaffee eine Tasse Bio-Grüntee. Den Grüntee überbrühen Sie mit 80° heißem Wasser und lassen ihn nur kurz ziehen. Sollten Sie auf ihren morgendlichen Kaffee unter keinen Umständen verzichten können, gönnen Sie sich eine Tasse und genießen Sie! :-)
- Da während der Kur Giftstoffe und Schlacke gelöst werden, ist es sehr wichtig ausreichend zu trinken, damit der Körper diese Stoffe ausleiten kann. Trinken Sie vor allem stilles Wasser, Kräuter- und Grüntee. Mindestens 30 – 50 ml Flüssigkeit müssen in dieser Zeit pro KG Körpergewicht zugeführt werden. Ein Indikator, dass Sie genug Flüssigkeit zu sich nehmen ist der durchsichtige Urin.
- Um Ihre Ausleitungs- und Entgiftungsorgane zu unterstützen, trinken Sie regelmäßig Leber-/Galletee und/oder Nierentee. (z. B. Sidroga aus der Apotheke)

Bsp: 60 kg schwere Frau:
30 ml x 60 kg und
50 ml x 60 kg=
zwischen 1,8 – 3 Liter täglich

Cheat-Day

Ein Mal pro Woche darf eine Pause eingelegt werden und es darf gegessen werden, was immer das Herz begehrt. Hierbei muss nicht auf gute oder schlechte Säurebilder geachtet werden. Lediglich die Medikamente, die für den entsprechenden Tag vorgesehen sind, sollten weiter eingenommen werden.

Am nächsten Tag wird die Kur wieder basisch fortgeführt.

Entschlackung & Ausleitung

Steierl-Ausleitungskonzept

Das Steierl-Ausleitungskonzept besteht aus 4 Arzneimitteln, die nach einem bestimmten Schema eingenommen werden.

Hepaplex: Anregung von Leber und Verdauung

- unterstützt die Leberfunktion
- entschlackt die Leberzellen
- normalisiert die Zusammensetzung des Gallesekretes

Nephroplex: Anregung der Nieren

- unterstützt die Nierenfunktion
- verbessert Ausscheidung harnpflichtiger Substanzen
- aktiviert die Nierendurchblutung

Gastroplex.: Anregung von Magen und Darm

- verbessert die Darmmotilität

Humoval: Anregung des Lymphflusses

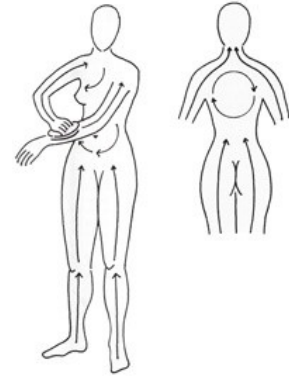
Medikament	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Gastroplex	X			X			
Hepaplex	X			X			
Nephroplex		X			X		X
Humoval			X			X	X

Dosierung:

jeweils 3 x tgl. 10 Tropfen oder 30 Tropfen / Mittel als Tagesdosis in eine große Flasche Wasser füllen und über den Tag verteilt trinken

Trockenbürsten

Das Trockenbürsten sollte aufgrund seiner anregenden Wirkung morgens ausgeführt werden. Wichtig hierbei ist, dass man immer zum Herzen hin massiert, um so die Durchblutung zu unterstützen. Man beginnt bei den Füßen und endet am Herzen.



Basenbäder

Wenn einen fröstelt und man das Bedürfnis nach der wohligen Wärme eines Vollbades verspürt, darf man sich gerne ein entspannendes Basenbad gönnen. Die Badedauer sollte mindestens 1 Stunde dauern, damit sich die Schlacken gut lösen können. Oft wird auch ein Basen-Fußbad als sehr angenehm empfunden. Die Firma Jentschura bietet ein breites Sortiment an Basischen Artikeln an.

Einlauf

Sollte der Stuhlgang nicht von alleine in Gang kommen, können Glauber-/Bittersalzeinnahmen bzw. Einläufe Abhilfe schaffen. Oft hilft diese Maßnahme auch bei hartnäckigen Kopfschmerzen. Wer die Möglichkeit hat, kann auch eine Colon Hydro Therapie bei einem Spezialisten machen. Das ist eine ausgezeichnete Möglichkeit, den Darm einmal kräftig zu durchspülen und Schadstoffe auszuleiten.

Bewegung

Da der Körper auch über Schweiß und Atemluft Schadstoffe ausscheidet, empfiehlt sich, täglich in seinen Alltag Bewegung einzubauen. Versuchen Sie täglich mindestens 10.000 Schritte zu gehen. Manche Smartphones zählen automatisch die Schritte mit (vorausgesetzt, Sie führen das Handy mit sich).

Gehen Sie walken, joggen oder zügig spazieren. Mindestens ½ h Bewegung an der frischen Luft – bevorzugt im Wald oder an einem Fluss oder Bach – fördert die Entsäuerung.

Entsäuerung

Milchsäure Pflüger

3 x täglich 2 Tabletten zu oder nach den Mahlzeiten mit ausreichend Flüssigkeit

Luvos Heilerde

2 x tgl. 1 ML in Wasser aufgelöst außerhalb d. Mahlzeiten

Entgiftung

Die Leber ist die größte Drüse in unserem Körper. Ihre Hauptaufgabe besteht in der Entgiftung von internen wie externen Toxinen.

Sie befindet sich im rechten Oberbauch unterhalb der Rippen und zieht sich mit ihrem linken Leberlappen bis in den linken Oberbauch. Über die Pfortader gelangen alle Nährstoffe, die aus dem Darm in die Blutbahn gelangen, in die Leber. Als eines unserer wichtigsten Speicherorgane werden in der Leber Fette, Zucker, Eiweiße und Vitamine gespeichert, wenn wir sie nicht unmittelbar benötigen.

Die Leber hat mannigfaltige wichtige Aufgaben im Organismus, u. a.:

- Fettverdauung
- Speicherung von Zucker und bei einem „Zuviel“ Umwandlung in Fett (-> Fettleber!)
- Blutgerinnung
- Abbau und Entgiftung von
 - körpereigenen Stoffwechselprodukten (z. B. Ammoniak in Harnstoff)
 - Stoffen, die von außen zugegeben werden (Alkohol, Medikamente)
 - Hormonen
 - Bilirubin
 - geschädigten und alten Blutkörperchen
- Produktion von Cholesterin und Herstellung von Gallenflüssigkeit
- Abwehr von Bakterien

Erst wenn unsere Leber bereits stark in ihrer Funktionalität eingeschränkt ist, macht sich dies über schlechte Leberwerte im Blut bemerkbar.

Regelmäßige „Leberkuren“ schützen die Leber und stärken die Leberzellen in der Bewältigung ihrer Aufgaben.

Leber Komplex

2 Kapseln täglich

Leberwickel

Aufgrund der Kombination von Feuchtigkeit und Wärme unterstützt der Leberwickel nicht nur die Durchblutung der Leber sondern gleichermaßen die der Gallenblase. Die Gallengänge weiten sich und können Schlacken und Giftstoffe besser abtransportieren.

Die Leber befindet sich im rechten Oberbauch unter den letzten Rippen.

Man tränkt ein Gästehandtuch oder Baumwolltuch in Schafgarbentee (5 EL Schafgarbe mit 1 Liter kochendem Wasser überbrühen) oder einfach nur in warmem Wasser und wringt es gut aus. Das nebelfeuchte Handtuch legt man nun auf die Leberregion und darauf eine flache warme Wärmflasche. Bettdecke drüber und mindestens eine halbe Stunde mit dem Wickel ruhen. Beste Zeit für die Leberentgiftung ist zwischen 13:00 und 15:00 Uhr. Sollten Sie tagsüber keine Zeit haben, können Sie den Leberwickel auch zu einer anderen Zeit machen.

Dazu kann aus der Apotheke einen Leber- und Gallentee getrunken werden.

Apfelessig-Drink

Trinken Sie über die Dauer der Kur jeden Morgen folgenden „Leber-Drink“

- 1 Glas warmes Wasser
- 2 TL Bio-Apfelessig

Wenn Sie einen empfindlichen Magen haben, trinken Sie den Apfelessig zum oder nach dem Frühstück. Vor dem Frühstück genossen, kann er den Stoffwechsel zusätzlich ankurbeln und unterstützt die Entgiftungsorgane bei ihrer Arbeit.

Meditation

Langes Ausatmen nach dem Aufstehen

Die nachfolgende Atemübung hat das Ziel, maximal Kohlendioxid aus dem Körper zu entfernen und maximal Sauerstoff anzunehmen.

- Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, ohne sich anzulehnen.
- Spüren Sie einen leichten Zug der Schulterblätter zueinander, damit sich der Brustkorb hebt.
- Folgen Sie dieser Aufrichtung mit dem Kopf und ziehen das Kinn ein wenig Richtung Brustbein.
- Atmen Sie durch die Nase ganz natürlich ein wie Sie es gewohnt sind; dabei bewegt sich der Bauch nach außen, weil sich das Zwerchfell senkt.
- Atmen Sie auf „Fffffff“ so lange aus wie Sie können; dabei bewegt sich der Bauch nach innen.
- Es ist normal, dass das Einatmen viel kürzer als das Ausatmen ist.
- Führen Sie diese Ausatemungsübung 3 mal durch, dann atmen Sie ganz normal wie gewohnt.
- Wenn sich Ihr Puls und Herzschlag wieder beruhigt haben, wiederholen Sie die Übung.
- Insgesamt reicht es, wenn Sie die Übung mit einer oder zwei kleinen „Verschnaufpausen“ fünf Minuten lang durchführen.
- Machen Sie die Übung in dem Bewusstsein, dass Sie befreit von überflüssigen Säuren und Gasen, die sich über Nacht angesammelt haben, in den neuen Tag gehen. Sie werden schon nach wenigen Tagen merken, dass diese Übung sowohl auf den Körper als auch auf den Geist eine wohltuende Wirkung hat.
- Vertrauen Sie darauf, dass Ihr Körper weiß, wie man atmet; dazu bedarf es keiner besonderen Technik. Jeder Körper weiß es, man müsste ihm nur einfach folgen.

Nach Rosina Sonnenschmidt

Schlafhygiene

Guter und ausreichender Schlaf trägt erheblich zur Entschlackung und Entsäuerung bei.

Nachfolgend finden Sie einige Punkte, die Sie nicht nur für die Dauer der Kur beachten sollten

- Halten Sie das Schlafzimmer so dunkel wie möglich.
- Kein WLAN oder andere Strahlung im Raum (Laptop, Handy und Elektrowecker aus!)
- Nutzen Sie einen batteriebetriebenen Wecker ohne Funk
- Schlaftemperatur 17-19 °C, optimalerweise bei geöffnetem Fenster
- Decke nicht zu dick und zu schwer
- Leicht bekleidet schlafen, damit der Körper selber Wärme bilden muss,
- Ein Glas Wasser an's Bett stellen, falls Sie nachts Durst bekommen,
- Das Schlafzimmer sollte so leise wie möglich sein. (Kühlschrank, Waschmaschine, etc.)
- Matratze sollte nicht zu hart sein und nicht quietschen

So nicht!

Folgendes sollten Sie unterlassen:

- Fernsehen vor dem Schlafen
- Viel und schwer essen vor dem Schlafen
- Konsum von Junk Food oder Süßigkeiten
- Zu wenig tagsüber essen: Ein Körper auf Dauerdiät wird nachts nicht gut regenerieren
- glutamathaltiges Essen am Abend
- Alkohol in einer Menge, die ein kleines Glas Rotwein überschreitet
- Exzessiver Sport, der anstrengender als leichtes Joggen ist. Wenn doch exzessiver Sport, dann spätestens 3 Stunden vor dem Schlafen

Zielbogen

Was ist mein Ziel?

Was ist meine Motivation? Warum mache ich die Kur?

Welche Gefahren lauern? Was sollte ich meiden?

Mein aktuelles Gewicht: _____

Mein 6-Wochen-Wunsch-Gewicht: _____

Mein Langzeit-Wunsch-Gewicht: _____

Warum fühle ich mich gerade unwohl?

Was soll nach der Kur besser sein?

Was mache ich, wenn ich zwischendurch drohe aufzugeben?

Gibt es für die Dauer der Kur bestimmte Situationen, auf die mich besonders vorbereiten sollte? (Arbeit, Geburtstage, Feste, o.ä.)

Tages-Check-Liste

Montag

Meditation

10.000 Schritte

Trinkmenge

Bewegung frische Luft

Dienstag

Meditation

10.000 Schritte

Trinkmenge

Bewegung frische Luft

Mittwoch

Meditation

10.000 Schritte

Trinkmenge

Bewegung frische Luft

Donnerstag

Meditation

10.000 Schritte

Trinkmenge

Bewegung frische Luft

Freitag

Meditation

10.000 Schritte

Trinkmenge

Bewegung frische Luft

Samstag

Meditation

10.000 Schritte

Trinkmenge

Bewegung frische Luft

Sonntag

Meditation

10.000 Schritte

Trinkmenge

Bewegung frische Luft

Basische Lebensmittel	Basische Getränke	Basische Süßungsmittel	Gute Säurebildner Lebensmittel	Gute Säurebildner Getränke	Schlechte Säurebildner Lebensmittel	Schlechte Säurebildner Getränke	Neutral
<p>Alles an Obst von Avocado bis Zitrone</p> <p>Alles an Gemüse auch Kartoffeln und Süßkartoffeln</p> <p>Alles an Kräutern</p> <p>Alles an Sprossen und Keimlingen</p> <p>Apfelessig</p> <p>Nüsse:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erdmandeln • Mandeln • Mandelmus • Maroni <p>Eiweiß:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lupinenmehl <p>Nudeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konjac-Nudeln 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruchtesmoothies • Grüne Smoothies • Kräutertees • Proteinshakes mit Lupinenprotein • Stilles Wasser 	<ul style="list-style-type: none"> • Xylit und Erythrit • Stevia • Selbst gemachter Dicksaft aus Trockenfrüchten und Wasser 	<p>Bio-Getreide</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dinkel, Kamut, Gerste, Bulgur -> kein Weizen! <p>Hafer und Haferflocken</p> <p>Hirse und Vollkornreis</p> <p>Hülsenfrüchte</p> <p>Kakaopulver</p> <p>Mais</p> <p>Nüsse:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Walnüsse • Haselnüsse • Macadamia • Para • Cashew • Kokosnuss <p>Ösaaten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leinsamen • Sesam • Hanfsaat • Sonnenblumenkerne • Kürbis • Mohn • Chia <p>Tierische Produkte aus biologischer Haltung</p>	<p>Grüntee</p> <p>Lupinenkaffee</p> <p>Hochwertige pflanzliche Drinks</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hafermilch • Nuss-Milch • Reisdink 	<p>Tierische Produkte aus konventioneller Haltung</p> <p>Fleischbrühe, Wurstwaren, Schinken</p> <p>Milchprodukte</p> <p>Essig</p> <p>Fertigprodukte</p> <p>Getreideprodukte aus Auszugsmehl</p> <p>Ketchup</p> <p>Sauerkonserven</p> <p>Senf</p> <p>Süßigkeiten</p> <p>Zucker</p>	<p>Alkohol</p> <p>Limonaden</p> <p>Kaffee (auch Getreide, Instant- und koffeinfreier Kaffee)</p> <p>Milch</p> <p>Mineralwasser</p> <p>Alle Tee, außer Grün- und Kräuter</p>	<p>Butter</p> <p>Ghee</p> <p>Kokosöl</p> <p>Bio-Sahne</p> <p>Hochwertige Öle</p>

Naturheilpraxis

Bönländer Hauptstr. 80

T: 0711/93 51 94 13

Stefanie Sigloch

70794 Filderstadt

www.Naturheilpraxis-Sigloch.com

