

Fit in den Frühling

Frühlingserwachen für Körper, Geist und Seele - wie Sie mit Schwung aus dem Winterschlaf heraus kommen

Jahreszeit der Leber und der Galle

Ermüdung des Verdauungstaktes durch den üppigen Winter Kreislauf von Darm - Leber - Gallenblase und Bauchspeicheldrüse völlig überlastet

Tipps

- Energie des **Frühlings spüren** - ätherische Öle können helfen - **Zitrusdüfte** z.B.
 - Lassen Sie die **Süchte los** - Verzicht macht bewusst
 - Bewegung und ab in die **Sonne** - **Serotonin und Vitamin D**
 - Zeit für stabile Gefäße - **Wechselbäder**
- Greifen Sie nur zu wirklich **hochwertigen Fetten und Ölen** wie Bio-Olivenöl,

Bio-Kokosöl und Bio-Hanföl. Essen Sie täglich Kürbiskerne,

Sonnenblumenkerne, Pinienkerne

- **Essen Sie grün** - frisches junges Grün: Löwenzahn, Brennnesseln, Giersch, Schafgarbe, Bärlauch uvm. in Salaten, Suppen, Smoothies

Leber reinigende Lebensmittel

Knoblauch mit Schwefel aktiviert die Leberenzyme

- Zwiebel mit Selen fördert Entgiftungsprozesse
- Grüner Tee, Basen Tees
- Lebertee - z. B. Schafgarbenblätter, Fenchelfrüchte, Süssholzwurzel, Löwenzahnblätter und für den Geschmack etwas Ingwer, Lemongras oder Pfefferminzblätter.
- Grünes Blattgemüse enthalten eine Vielzahl an reinigenden Inhaltsstoffen, welche stark leberschädigende Schwermetalle neutralisieren können.

Schüssler Frühlingskur

Nr. 3. Ferrum Phosphoricum

Blutbildend, Abwehrstärkend, Abbau von Giften, Aufbauend

Nr. 8. Natrium Chloratum

Blutbildend, Ausschwemmend, Ausleitend, Entgiftend

Nr. 9. Natrium Phosphoricum

Übersäuerung neutralisierend, Entgiftend, Belebend, Stoffwechsel
stärkend

Auch zu empfehlen:

- Nr. 2 bei Erschöpfung
 - Nr. 6 für die Leber
 - Nr. 5 für die Seele

 - „Heiße Kur“ - als Schwungegeber 😊
 - Intensivkur: 6x täglich 1 Tablette je Mittel für 3-6 Tage, dann auf 3x
täglich 1 reduzieren
 - Trinken Sie jedes Mal ein Glas stilles Wasser zu der Einnahme
Beginnen Sie den Tag basisch mit Wasser und Zitrone 😊
- und mit positiver Energie 😊 😊 😊