

Im Gleichgewicht  
Wie wärs mit Fasten?  
Das geht durch die Haut



# Frühlingskur



# Inhalt

Im Gleichgewicht	4
Konsequent vorbeugen	5
Jetzt handeln	7
Natürlich entgiften	8
Die Pflanzenkur	9
Fit mit «Salzen»	10
Wie wärs mit Fasten?	11
Die Haut nicht vergessen	12
Die ultimativen Tipps	13
Schlagwortregister	15
Impressum	16



« Um sich wohl zu fühlen macht es Sinn, den Körper von Zeit zu Zeit zu entschlacken. Dafür besonders geeignet sind Frühling und Herbst. Ideal fürs Entschlacken ist eine Kombination von Ernährung, Bewegung und ausgewählten Naturheilmitteln aus der Drogerie. »

**Anton Löffel**, eidg. dipl. Drogist, Drogerie Zeller, Solothurn.

# Fit mit Schüssler Salzen

In den ungeliebten Pölsterchen lagert der Körper Schlacken und überschüssiges Fett ab. Beim Abnehmen oder bei vermehrter Bewegung werden diese Stoffe zwar gelöst, meist aber nicht ausgeschieden. Für den Abtransport fehlen wichtige Mineralstoffe. Die bekannte «Frühlingsmüdigkeit» und Antriebslosigkeit setzt ein. Mit den folgenden Mineralstoffen halten Sie Ihren Körper fit und befreien ihn von Schlacken und Giftstoffen.

**Nr. 9 Natrium phosphoricum** ist wichtig bei der Ausscheidung von Stoffwechselendprodukten. Regt also auch den Fettstoffwechsel an.

**Nr. 10 Natrium sulfuricum** entschlackt und entgiftet den Körper. (Dosierung: 3x täglich je 2 Tabletten)

**Lotion Nr. 1&11** (Calcium fluoratum + Silicea Lotionmischung) Unterstützend können die Schüssler Salze auch äusserlich angewendet werden. Die Dr. Schüssler Lotion 1&11 wirkt gegen trockene Haut, verhindert frühzeitige Faltenbildung und strafft das Bindegewebe (kann auch zur Vorbeugung von Cellulite und Dehnungsstreifen eingesetzt werden).

## Für Bade-Freunde

Einmal pro Woche tut auch ein Entschlackungsbad gut. Geben Sie jeweils 20 Schüssler Salz Tabletten Nr. 10 und Nr. 11 in Ihr Badewasser. Unterstützend können Sie auch eine Bürstenmassage anwenden. Denn: Wer die Haut mit einer Bürste gründlich abrubbelt, aktiviert den Stoffwechsel und beschleunigt so die Ausscheidung von Giftstoffen.



# Wie wärs mit Fasten?

Fasten ist der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung. Während dieser Zeit lebt der Körper von seinen Reserven.

Die Selbstheilungskräfte des Körpers werden beim Fasten angeregt und entgiften Zellen und Gewebe. Doch nicht nur durch das Verzichten auf Nahrung kann man den Körper von «Altlasten» befreien, sondern auch durch eine gleichzeitige, ergänzende Entschlackungskur, beispielsweise mit Tee, Molke oder Säften.

Fasten und Entschlackungskuren sollten idealerweise während sieben Tagen durchgeführt werden. Dazu kommen noch ein bis zwei Tage der Vor- und Nachbereitung. Eine Fastenkur sollte man jedoch nur durchführen, wenn man absolut gesund ist. Besonders bei Nieren-, Herz- und Kreislaufproblemen ist eine Entschlackung in eigener Regie nicht zu empfehlen. Auch während der Schwangerschaft oder Stillzeit sollte man auf das Entschlacken verzichten.

Entscheidet man sich, eine Kur durchzuführen, sollte man sich in dieser Woche genügend Zeit für

sich nehmen und nicht unter Stress oder Leistungsdruck stehen. Denn der Körper muss während dieser Zeit anderweitig Hochleistung vollbringen.

Wer zum ersten Mal fastet, sollte sich vorher mit seiner Drogistin oder seinem Drogisten besprechen.

