

MEDICUS ENTSCHLACKUNGSKUR

Allgemeine Empfehlungen

- 1.) Unterstützen Sie Ihren Stoffwechsel, vor allem auf zellulärer Ebene, durch ausgedehnte Spaziergänge, langsames Laufen oder Radfahren etwa 20 Minuten täglich. Im Winter sind Langlaufen, Eislaufen oder regelmäßige Gymnastik zu empfehlen.
- 2.) Schlafen Sie mindestens 7 – 8 Stunden. Befolgen Sie dabei Ihren Biorhythmus. Der Schlaf zwischen 22.00 Uhr und 5.00 Uhr hat eine bessere Qualität als zwischen 24.00 Uhr und 7.00 Uhr. Meditation löst Blockaden auf emotionaler Ebene.
- 3.) Achten Sie auf eine qualitativ und quantitativ ausreichende Wasserzufuhr. Dies sind mindestens 1,5 bis 2 l reines, energiereiches Wasser (möglichst ohne Kohlensäure) täglich.
- 4.) Denken Sie beim Entschlacken auch an die Möglichkeit über Ihre Haut zu entgiften. Hierbei empfehlen sich sanfte Saunagänge, Biothermalkammer, Tepidarium und ähnliches. Ausleitungsbäder mit 3 – 4 Esslöffel Natriumcarbonat bzw. Basenbad in der Wanne bietet dem Körper eine gute Unterstützung.
- 5.) Zur Unterstützung Ihrer Entgiftungsorgane empfehlen sich z.B. Nieren- oder Lebertees, Entwässerungstees, Herz-Kreislauftees. Hierzu gehören z.B. Brennessel-, Guduchi- oder La Pachotee. Auch Leberwickel sind anzuraten.
- 6.) Verzichten Sie während Sie diese Kur machen so gut es geht auf Genussmittel wie Kaffee, Alkohol, schwarzen Tee, Schokolade und andere Süßigkeiten, sowie auf Auszugsmehlprodukte, tierische Eiweiße und tierische Fette (Ausnahme Fisch).
- 7.) Während der Entschlackungskur werden Toxine und Säuren mobilisiert. Herde und andere belastete Organe können aktiv werden. Deshalb sollten Sie Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme und hochwertige Aminosäuren in ausreichendem Maße durch die Ernährung, eventuell durch zusätzliche Mikroalgen zuführen.
- 8.) Achten Sie auf regelmäßigen (am besten morgens) und ausreichenden (optimal 1 – 2 x tgl.) Stuhlgang.