



# Naturheilpraxis **Melanie Baumann** Heilpraktikerin

## Entschlacken – Entgiften - Aufblühen

*Januar 2013*

Tun Sie ihrem Körper etwas Gutes!

Vor allem nach den bewegungsarmen Wintermonaten und dem üppigen Weihnachtessen kann der Stoffwechsel des Körpers verlangsamen. Unser wunderbarer Körper ist in der Lage, lokale Störungen schnell wieder auszugleichen, aber nur bis zu einem gewissen Punkt. Ist dieser einmal überschritten, kollabiert das System. Stoffwechselstörungen häufen sich über lange Zeit an, der Ausbruch von Symptomen erfolgt meist relativ plötzlich. Chronische Müdigkeit, Erschöpfung oder wiederkehrende Infekte können die Folge sein.

Der Übergang vom speichernden Winter zum Frühling stellt den stärksten Wechsel im saisonalen Jahresablauf dar. Diesen reinigenden Aufbruch in die neue Jahreszeit können wir bewusst fördern.

Durch eine gezielte Entgiftung wird mit natürlichen Arzneimitteln werden das Lymphsystem, die Leber, die Niere und das Immunsystem aktiviert. So können Stoffwechselprodukte und Schadstoffe ausgeleitet werden.

Im Frühjahr und Herbst, den so genannten Umstimmungsjahreszeiten, ist die sinnvollste Zeit für eine Entschlackung. Dazu zählt die klassische Frühjahrskur zur Reinigung des Blutes und zum Blutaufbau nach dem Winter. Ebenso die klassische Herbstkur zur Schlackenausscheidung als Vorbereitung für den Winter.

Weitere Informationen zum Thema Entgiften können Sie auf meiner Internetseite entnehmen, oder sprechen Sie mich gezielt darauf an!

**Telefon: 08709-522 96 99**

**[www.Naturheilpraxis-Baumann.com](http://www.Naturheilpraxis-Baumann.com)**

Ich wünsche Ihnen einen guten Start ins neue Jahr, bleiben Sie gesund!

*Melanie Baumann*

## Folgende Heilpflanzen können uns beim Entgiften helfen:



### **Gänseblümchen ( *Bellis perennis* ):**

Die Pflanze enthält Gerbstoffe, Schleim, Bitterstoffe, Saponine (schleimlösend) und ätherische Öle. Die Bitterstoffe sind besonders gut für die Galle. Außerdem wirkt das Gänseblümchen harntreibend, blutreinigend und gegen Entzündungen.



### **Löwenzahn ( *Taraxacum officinale* ):**

Die Blätter reinigen das Blut, wirken einer Verkalkung der Gefäße entgegen, schützen vor Ablagerungen in den Blutbahnen und fördern die Blutbildung.

Die enthaltenen Bitterstoffe fördern die Entgiftung von Leber und Galle und sind daher hilfreich für eine gesunde Verdauungstätigkeit und letztendlich ein Stärkungstonikum für den gesamten Organismus.



### **Brennnessel ( *Urtica dioica* ):**

Diese Pflanze enthält wertvolles Eisen, Kalium, Magnesium, Vitamin C und Histamin (natürlicher Botenstoffe im Gewebe). Brennnessel als Tee oder Pflanzensaft wirkt blutreinigend, entschlackend und reinigt die Nieren. Die Inhaltsstoffe der Brennnesselblätter hemmen die Bildung von Entzündungsstoffen, ihr Extrakt wirkt schmerzlindernd und harntreibend. Dies wirkt sich positiv auf den gesamten Organismus und den Fettstoffwechsel aus