

Im Winter sitzt man " in der warmen Stube" und bewegt sich weniger, ist weniger an der frischen Luft, hat weniger Sonnenlicht und die Ernährung ist vitaminärmer und kohlenhydratreicher.

Der Winter hat seine Spuren hinterlassen und es zeigen sich mit den ersten Frühlingsgefühlen humoralmedizinisch- beschriebene Säfte- Stagnationen:

- Frühjahrsmüdigkeit- eine gewisse Trägheit
- Arbeitsunlust
- Haut- Unreinheiten
- Kopfschmerzen
- Verdauungsstörungen
- Rheumatische Beschwerden
- Vielleicht auch ein paar Pfunde mehr auf der Waage

Das alles sind keine "Krankheiten", der Organismus braucht einfach nur etwas Zeit sich umzustellen, sich vom überflüssigen Ballast zu befreien.

Das heisst also für uns: Es ist Zeit für einen Frühjahrsputz:-)

Sinn davon ist dem Körper zu helfen, die Säfte- Stagnationen (Schlacken/ Ballast/ Stoffwechsel- Endprodukte und Toxine= Gifte) die am Ende eines winterlichen, trägen Stoffwechselprozesses nicht genügend ausgeschieden werden , zu reinigen! Den Stoffwechsel zu aktivieren.

Dazu unterstützen wir v.a. die Ausscheidungs- Organe: Leber, Darm, Niere und die Haut! Sinn dazu macht auch den Körper- sowie den Geist und die Seele zu entlasten! Sei dies also durch eine Fastenkur bis zum Entrümpeln in der Wohnung/ Umfeld, im sozialen Netz- oder dem Gedankengut :-)

Begleitet werden sollte dies Kur von vitalisierender Bewegung an der frischen Luft, durch Kneipen, durch einen geregelten Tagesablauf- auch mit Entspannungs- Phasen.

Zum Thema Fasten würde ich Sie gerne individuell beraten- nicht jeder Mensch sollte gleich fasten, auch nicht schwache Menschen, in einer Schwangerschaft oder auch keine Kinder. Zu Beachten ist immer der Säure- Basen- Haushalt: Ich habe dazu eine Kurzanleitung für eine Basenfasten- Kur, die Sie gerne anfordern können.

Entgiftung mit Heilpflanzen

Durch die Leber: Pflanzen mit Bitterstoffen wie Löwenzahn, Schafgarbe, Artischocke, Enzian, Kalmus, Erdrauch, Tausendgüldenkraut... Sei dies als Tee, Urtinktur/ in Tropfenform, Frischsäfte von Schönenberger oder auch einen Schafgarben- Leberwickel.

Durch die Niere: Anzustreben ist zuerst einmal reichhaltiges TRINKEN von neutraler Flüssigkeit= Wasser ohne Kohlensäure, auch mit 1-3 Schnitzen frischem Ingwer oder einem Pfefferminzblatt. Harntreibend wirken dazu: Brennessel, Birken, Löwenzahn. Sei dies als Tee, Urtinktur/ in Tropfenform oder Frischsäfte von Schönenberger.

Durch den Darm: Ballaststoffreiche Ernährung und Leinsamen, Flohsamen, Fenchel, Chicoree, Sauerkraut auch als Saft, sowie auch wieder Löwenzahn, Schafgarbe, sei dies als Tee, Urtinktur/ in Tropfenform, Frischsäfte von Schönenberger.

Durch die Haut: Die Haut als grösstes Ausscheidungsorgan kann angeregt werden durch Kneippen mit Trockenbürsten, Wechselduschen (kann ich Ihnen gerne erklären) oder auch durch Durchblutungsförderndes Schwitzen, Sauna, Massieren, Schröpfen (hier bewusst in der Leber- Nierenzonen)...und Bärlauch, Brennessel, Birke, Veilchen oder schweisstreibende Pflanzen wie Lindenblüte, Holunder.

Immer unterstützen wir auch das Lymphsystem, das das venöse System unterstützt:
Ringelblume, Wallnussblatt....

Gerne rezeptiere ich Ihnen einen individuellen Tee zusammen, oder Sie lassen sich ihn nicht ganz so individuell mischen:-) Bitte trinken Sie dazu sicher 2 Liter stilles Wasser!

Beispiel eines Frühlingskur- Tee für ca. drei Wochen (lassen Sie sich diese Rezeptur mischen in einer Apotheke)

Rp: 100 g Frühlingskur- Tee

- 15 Löwenzahnkraut- Wurzel
- 20 Schafgarbenkraut
- 20 Erdrauchkraut
- 15 Brennesselblatt

- 20 Pfefferminzblatt
- 10 Ringelblumenblüte

m.f.spec. D.S: 1 Tl mit einer Tasse heissem Wasser zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen, 2-3 mal tgl für ca 3 Wochen

Beispiel einer Frühlingskur mit Urtinkturen/ Tropfen von der Schweizer-Firma CERES !

- Morgens Ausleitung über die Niere: **Solidago comp. von CERES:** 5-7 Tropfen in wenig Wasser, im Mund einspeicheln und schlucken
- Mittags oder Abends Ausleitung über die Leber: **Taraxacum comp. von CERES:** 5 Tropfen in wenig Wasser, im Mund einspeicheln und schlucken.

Für sicher drei Wochen! Trinken Sie auch hierzu sicher 2 Lt stilles Wasser!

Beispiel einer Frischsaftkur von Schönenberger

- Morgens: 2 EL **Brennessel- Frischsaft Schönenberger**
- Mittags : 2 EL **Löwenzahn Frischsaft Schönenberger**

Frischsaft Schönenberger wird immer verdünnt mit 1:5 Wasser, Buttermilch oder Apfelsaft.
Steigern Sie die Dosis wöchentlich um 1 EL bis zu 6 EL. Die Kur geht dann 5 Wochen.
 Trinken Sie auch hierzu sicher 2Lt stilles Wasser!

Nutzen Sie auch die essbaren Wildkräuter in der Küche:

Brennesselblatt- Spitzen, Bärlauchblätter, Rucola, Kresse, Sprossen, Löwenzahnblätter, Gänseblümchen...sei das in einem Salat, Gemüsemix, auf ein Butterbrot oder in Suppen...oder natürlich in Smoothi`s!

Verzichten Sie in dieser Zeit möglichst auf üppiges Essen (oder lassen Sie sich bei mir beraten zu einer Fastenkur) und auf Genussmittel wie Alkohol, Nikotin und Kaffee/ Schwarztee.

Bei Verdauungs- Störungen braucht es evt. zusätzlich eine Darmsanierung- bitte melden Sie sich bei mir unter: kontakt@eveline-odermatt.ch

Nun wünsche ich Ihnen gutes Gelingen und einen hübschen, vitalen Frühling!

Eveline Odermatt