

## Entschlacken – aber wie ?

Neues Jahr mit neuen Vorsätzen. Einige von uns haben sich dazu entschlossen, ihren Körper mal so richtig zu entschlacken, aber wissen nicht genau, wie. Was sind eigentlich Schlacken ? Schlacken sind ehemalige Säuren im Körper, die durch Mineralstoffe zwar neutralisiert wurden aber wegen zuwenig Bewegung, zuwenig Flüssigkeit und falscher Ernährung im Körper geblieben sind.

Ich möchte nachfolgend 3 Punkte für eine erfolgreiche Entschlackung aufzeigen:

1. Ca. 1 Liter Kräutertee trinken.

Warum Kräutertee und nicht z.B. ein Früchtetee usw. ? Der Kräutertee bewirkt, dass sich die eingelagerten Säuren im Körper wieder lösen. Wenn ich aber nur Kräutertee trinke, dann bin ich eigentlich ein permanenter „Giftschrank“ und ich fühle mich auch dann so.

2. Nach Möglichkeit sollte ich meine Ernährung eher in Richtung „basisch“ lenken. Also viel frisches Obst, Gemüse, Salate – wenig Fleisch, Fisch und Eier. Es muss uns auch klar sein, wenn wir unseren Körper jahrzehntelang verschlackt haben, reicht alleine eine Umstellung meiner Ernährung nicht. Ich muss also (eine gewisse Zeit lang) auf hochwertige Nahrungsergänzungen als Unterstützung zurückgreifen. Und damit diese aufgeweckten Säuren aus dem Körper ausgeleitet werden, ist es wichtig, viel reines Wasser zu trinken (ca. 30 ml pro kg Körpergewicht).

3. Der 3. Punkt wäre dann die Schlackenausleitung über unser größtes Organ, nämlich unsere Haut. Auch dabei gibt es die Möglichkeit, mit einem Basenbad über die Haut Säuren auszuscheiden bzw. Mineralstoffe einzulagern.

Wenn man nun diese 3 Punkte berücksichtigt, so halten sich die sogenannten Fastenkrisen oder Heilkrise einigermassen in Grenzen.

Viel Erfolg beim Entschlacken.....

Werner Niksic