



Chrüterhüsli  
**Gesundheits  
Tipp**

02/22

Ausgabe 2, 11. März .2022

## Frühlingskur – leicht gemacht

*Frühjahrmüdigkeit muss nicht sein! Befreien Sie Ihren Körper ein- bis zweimal jährlich von unnötigen Schlackenstoffen und Ablagerungen im Bindegewebe – so geht es sich leichter und vor allem gesünder durchs Leben. Aber damit nicht genug – auch diversen chronischen Erkrankungen beugen Sie vor!*

Auf den warmen Ofenbänken haben wir während der letzten Monate verharrt, uns getröstet mit kohlenhydratreicher Nahrung und das kalte und neblige Grau draussen zu oft gemieden. Frühjahrmüdigkeit, Arbeitsunlust, Trägheit und manchmal sogar ein paar Pfunde mehr auf der Waage sind die unliebsamen Folgen, welche die Winterszeit bei vielen von uns hinterlässt. Nun ist es an der Zeit, mit einer Frühjahrs- und Entgiftungskur wieder neuen Schwung in unseren Alltag zu bringen.

Die Frühjahrmüdigkeit ist keine Krankheit – aber die Folge einer verschlackten Bindegewebsflüssigkeit. Sie ist das wichtigste Medium für die Informationsausbreitung. Hier finden sich nicht nur Lymphbahnen, Nervenenden und jede Menge Abwehrzellen des Immunsystems, hier findet der eigentliche Nährstoff- und Informationsaustausch statt. Sogenannte Proteoglykane filtern in dieser Transitstrecke, zwischen Blutgefässen und Organen (Zellen), alle Stoffe, welche jede Zelle zur Verarbeitung und zum Leben benötigt.

## Metaboliten im Bindegewebe

Überschüssige Kohlenhydrate und Eiweisse werden ebenso im Bindegewebe eingelagert, wie Abfallprodukte aus dem Stoffwechsel. Der laienhafte Begriff «Schlacken» bezeichnet Stoffwechselprodukte und Toxine, die am Ende des Stoffwechsels übrigbleiben und ausgeschieden werden sollten. Dies sind entweder sogenannte Endogene, also von innen anfallende Endprodukte, wie Harnstoff, Harnsäure, Ammoniak, Bilirubin, Cholesterin und Gallensäure. Oder aber die exogenen Schlacken, von aussen aufgenommene Schadstoffe aus Nahrung und Medikamenten, wie Konservierungsstoffe, Farb- und Aromastoffe oder Schwermetalle. Nicht zu vergessen sind ausserdem die Säuren, welche im Bindegewebe «geparkt» werden, welche den pH-Wert des Blutes zu stark verändern würden.

Diese Ablagerung von Ausscheidungsprodukten im Bindegewebe verhindert den biochemischen Stofftransport und beeinträchtigt die Regulationsfunktion der Bindegewebsflüssigkeit und ihre Entgiftungsfähigkeit für freie Radikale.

Ist die Entgiftungsfähigkeit des Körpers eingeschränkt können im Laufe der Jahre verschiedene hartnäckige und chronisch verlaufende Erkrankungen entstehen. Allergien, rheumatische Beschwerden, körperliche Anfälligkeit, Immunschwäche, Stoffwechselstörungen und allgemeine körperliche und geistige Leistungsminderung, Schmerzen, Ängste bis hin zu Depressionen sind mögliche Folgen der zellulären Überlastung.

## Frühzeitig vorbeugen

Erste harmlose Warnzeichen einer Verschlackung sind beispielsweise Müdigkeit und Antriebslosigkeit, sichtbare Dellen und Fettansammlungen unter der Haut (z.B. Cellulite), Hautunreinheiten, Juckreiz, schlaife Haut oder brüchige Nägel. Um die Selbstheilungskräfte des Organismus und die Lebensenergie wieder zu aktivieren, ist eine Frühjahrs- oder Reinigungskur ein einfaches Mittel.

Bei der Durchführung einer solchen Kur sollen Stoffwechselprodukte aus dem Bindegewebe gelöst und mittels des Blutes über die vier Ausscheidungsorgane Leber, Niere, Haut und Darm ausgeschieden werden. Die Entgiftungskapazität der Organe wird mit Hilfe von Kräutertees, Mineralien, Spurenelementen und äusserlichen Anwendungen wie Leberwickel (z.B. mit Schafgarbentee), Massagen (z.B. mit ätherischem Rosmarin Verbenon CT Öl) oder Wechselduschen angeregt. Eine ausreichende Trinkmenge (Kräutertee, stilles Wasser), Bewegung an der frischen Luft, eine reduzierte Zufuhr von Genussgiften wie Alkohol und Tabak sowie eine möglichst abwechslungsreiche, gemüselastige Ernährung tragen viel zum Erfolg der Entschlackungskur bei. Um eine intensive, entgiftende Wirkung zu erzielen, ist es sinnvoll, eine Kur über 4-6 Wochen durchzuführen. Und seien Sie nicht verwundert, wenn während dieser Zeit Schweiss und Urin anders riechen, die Konsistenz und die Farbe des Stuhls sich plötzlich verändert oder sogar mal eine Hautunreinheit auftritt – alles positive Zeichen der neu erblühten Stoffwechselaktivität!

## BAD ENERGIE-BOOSTER

### 2 Handvoll Basisches Badesalz mit 3-4 EL Rosmarin Hydrolat

mischen und während 20 Minuten bei 38 Grad baden. Ideales Bad, nach einem erschöpfenden Tag! Sie fühlen sich hiermit nicht nur belebt und voller Energie - Sie haben ebenso den Hautstoffwechsel entlastet und die Leber aktiviert!  
Bravo - es geht so einfach!



## Chrüterhüsli Entschlackungstipps:

### Entschlackung Tee:

Diese ausgewogene und leckere Teemischung bringt alle Ausscheidungsorgane wie Leber, Niere, Haut und Darm sowie unseren gesamten Flüssigkeitshaushalt gleichzeitig in Schwung. Trinken Sie mind. 1-2 Liter Tee oder stilles Wasser pro Tag!

### Basen Pulver laktosefrei:

Die Leber, eines unserer wichtigsten Reinigungsorgane, braucht für ihre natürliche Entschlackungsfunktion Mineralien! Diese findet sie auch im Basenpulver. Ausserdem werden mit dem laktosefreien Basenpulver überschüssige Säuren im Gewebe neutralisiert und ausgeschieden.

### Mangan plus Kapseln:

Wichtige Spurenelemente sorgen dafür, dass unser Stoffwechsel wieder in Schwung kommt und wir während der Entschlackungskur weniger Lust auf Genussmittel oder Heisshunger-Attacken verspüren. Der Blutzuckerspiegel bleibt stabil.

### Leberwickel:

Schenken Sie Ihrer Leber neue Energie! Mit diesem einfachen Wickel aus Schafgarbentee unterstützen Sie zudem die natürliche Verdauungsfunktion und lästige Blähungen können gelindert werden. Eine lokale Massage der Lebergegend mit Rosmarin Öl Typ Verbenon kann keinen Leberwickel ersetzen, aber es hat eine wohltuende, entkrampfende und ebenso reinigende Wirkung.

### Rosmarin Hydrolat oder Ledum Hydrolat:

Wem das Tee-Trinken weniger zusagt und das stille Wasser allmählich langweilt, dem sei eine Mischung aus 1 EL Hydrolat mit einem Liter Wasser wärmstens ans Herz gelegt. Während das Rosmarin Hydrolat hervorragend die Frühlingsemüdigkeit vertreibt und der Körper mit neuer geistiger und körperlicher Energie beflügelt, ist das Ledum Hydrolat ein wahrer Jungbrunnen. Es entgiftet, entschlackt, regeneriert die Leber, Niere und die Bauchspeicheldrüse und regt den Stoffwechsel an. Unschöne Hautveränderungen verabschieden sich und man gewinnt an Vitalität und Tatkraft. Aber beide Wasser können noch viel mehr...!

Fragen Sie unsere erfahrenen Drogistinnen und Drogisten im Chrüterhüsli und helfen Sie Ihrem Organismus, sich von unnötigem Ballast zu befreien! Wir beraten Sie gerne und finden mit Sicherheit Ihre individuelle und passende Frühjahrs- Wohlfühl- und Entschlackungskur.

*Wir freuen uns auf Ihren Besuch!*