

05 FIT DURCH ENTGIFTEN

Ein ausbalancierter Säure-Basen-Haushalt stellt die Grundlage für dauerhafte Gesundheit, Attraktivität und Vitalität dar.

Es ist der Wunsch von uns allen Gesundheit, Schönheit, sowie körperliche und geistige Leistungsfähigkeit ein Leben lang zu bewahren. Die heutigen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten, gepaart mit Stress und Umwelteinflüssen lassen uns aber zunehmend in die Übersäuerung geraten. Mit einem Basenbad unterstützen wir unseren Organismus um den Säure-Basen-Haushalt in Balance zu halten.

Ein Basenbad ist auch die natürlichste Art der Hautpflege. Es reinigt und regeneriert intensiv, hilft bei Hautproblemen wie etwa Neurodermitis, Schuppenflechte sowie Ekzemen und entlastet den Stoffwechsel. Bei einem erholsamen Basenbad nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich, um neue Energie, Ruhe und Kraft für den Alltag zu tanken. Ihre Abwehrkräfte werden gestärkt.



ENTGIFTEN DURCH BASENBÄDER

SEIT JAHRTAUSENDEN BEWÄHRT, GESCHÄTZT WIE NIE ZUVOR

Einfach abschalten und genießen

Nach einem stressigen Tag ist ein Vollbad wie ein kleiner Wellnessurlaub. Die Tradition, beim Baden zu entspannen, ist mehr als 2000 Jahre alt. Schon die für ihre Schönheit bekannte ägyptische Pharaonin Cleopatra gönnte sich regelmäßig ausgiebige Bäder in alkalischer, mineralstoffreicher Esels- und Stutenmilch, um ihre samtweiche Haut zu pflegen. Bis in die jüngste Vergangenheit folgte die Körperpflege und -reinigung mit Kali- und Natronsalzen oder Seifen aus Asche und Rindertalg der antiken Tradition der basischen Körperpflege.

Nach dem Vorbild der Natur

Die basische Körperpflege entspricht nicht nur einer alten Tradition, sondern orientiert sich an der Natur. Das Baby wächst neun Monate lang im „Vollbad“ des Fruchtwassers heran. Dieses Fruchtwasser ist mit einem pH-Wert von 8 – 8,5 schwach basisch. Babys kommen mit einer basisch reinen, streichelzarten und wunderbar duftenden Haut zur Welt. Was liegt also näher, als von der Natur zu lernen und die Reinigung und Pflege unseres Körpers ebenfalls basisch zu betreiben?

Im basisch-mineralischen Bad mit dem Körperpflege- und Badesalz (z. B. Meine Base von Jentschura) „erinnert“ sich jede Zelle an die neun Monate lang im Fruchtwasser praktizierten Stoffwechsel-

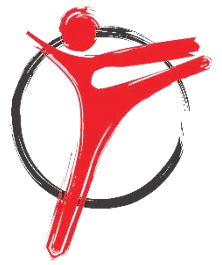
und Ausscheidungsprozesse, bei denen der Körper sanft gereinigt sowie die Haut intensiv gepflegt und regeneriert wurde. Heute erlebt die basische Körperpflege in puncto Gesundheitsprävention und Schönheitspflege eine wahre Renaissance und erfreut sich großer Beliebtheit.

Ursprünglichkeit

Basische Körperpflege steht für Ursprünglichkeit und Regeneration. Viele Vorgänge im Organismus können nur im basischen Milieu optimal ablaufen. Um diese Bedingung aufrecht zu erhalten ist der Körper bestrebt, Säuren und Schadstoffe aus der Ernährung und der Umwelt zu neutralisieren und auszuleiten. Unsere Haut spielt dabei eine zentrale Rolle, denn sie besitzt die Fähigkeit, die Entlastung des Organismus zu unterstützen. Mit basischer Körperpflege wird die natürliche Ausscheidungsfunktion der Haut aktiv genutzt und der gesamte Organismus entlastet. Die Selbstfettung der Haut wird optimiert, somit hat trockene und juckende Haut keine Chance.

Der pH-Wert ist entscheidend

Basische Körperreinigung mit pH-Werten von 7,5 bis 8,5 sorgt dafür, dass Säuren und Schadstoffe über die Haut ausgeschieden werden, so dass dann weitere über die Schweiß- und Talgdrüsen nachgeschoben werden können.



MÜDIGKEIT, ERSCHÖPFUNG, LEISTUNGSMANGEL?

Eine Entgiftungskur ist in vielen Situationen sinnvoll

Ständige Müdigkeit, Erschöpfung, häufige Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen oder auch eine erhöhte Infektanfälligkeit lassen sich oft auf eine Giftbelastung zurückführen. Auch bei chronischen Krankheiten kann oft von einer Giftbelastung ausgegangen werden. Eine Entgiftungskur kann jeder in regelmäßigen Abständen bei sich zu Hause durchführen – vorbeugend, um die ständige Flut der eintreffenden Umweltgifte zu entfernen und ihnen damit das Potential zu nehmen, irgendwann einmal krank zu machen.

Für wen ist eine Entgiftung besonders wichtig?

Falls Sie an einer chronischen Krankheit leiden, kann es sein, dass Sie an einer Entgiftungsschwäche leiden. Normalerweise versucht der Organismus eigenständig die tagtäglich eintreffenden Gifte unschädlich zu machen und über den Darm, die Nieren oder die Haut aus dem Körper auszuleiten.

Bei vielen Menschen aber schafft es der Körper nicht, alle Gifte unschädlich zu machen. Er ist überlastet und wird infolge der Giftbelastung viel schneller krank als der Körper eines Menschen mit starken Entgiftungskapazitäten. Führt man zusätzlich zu einer Entgiftungskur auch Entschlackungsprogramme wie eine Darm- und Leberreinigung durch, bewirkt dies gerade bei chronischen Erkrankungen oft eine deutliche Symptomlin-

derung. In Kombination mit einer Vitalstoffoptimierung entgiften wir nicht nur unseren Körper, sondern stärken auch unser Immunsystem. Der Darm und die Darmflora werden saniert, die Leber wird regeneriert und die Verdauung aktiviert. Mit einem starken Immunsystem, einer leistungsfähigen Leber und einem gesunden Verdauungssystem ist es wirklich sehr schwer, krank zu werden.

Heilfasten – mehr als nur „nichts essen“

Beim Heilfasten verzichtet der Fastende für eine begrenzte Zeit auf feste Nahrung und Genussmittel wie Nikotin und Alkohol. Durch eine reichliche Flüssigkeitszufuhr in Form von Wasser, Tee, Säften und Gemüsebrühen wird der Körper mit allen wichtigen Mineralien versorgt. Fasten ist mehr als nur Abnehmen und auf keinen Fall mit einer Diät gleichzusetzen. Der Körper bekommt durch das Fasten die Möglichkeit sich selbst zu reinigen sowie Gift- und Schlackenstoffe auszuscheiden und parallel Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Stoffwechselstörungen können sich wieder normalisieren und die Leistungsfähigkeit gesteigert werden.

Um gesund heilzufasten, braucht es ein ganzheitliches Entgiftungskonzept. Bei uns im FTZ Mühldorf findet jedes Jahr in der Fastenzeit ein angeleitetes Heilfasten statt. Lassen Sie sich von unseren Experten beraten!