Sonne macht glücklich – das entgiftet und heilt die Seele.

Credits: Pixabay

Entgiftung in 3 Akten: für Körper, Geist und Seele

Nach der ganzen Plätzchen- und Krapfenzeit empfiehlt sich die Fastenzeit. Der März, und damit der beginnende Frühling, ist wunderbar zum Entgiften. Die Luft wird wärmer, die Sonne lacht, die Vögel beginnen zu zwitschern und die Eichhörnchen im Garten sind wieder unterwegs. Der Körper erwacht evolutionstechnisch aus dem Winterschlaf und ist bereit, seine übermäßigen Reserven loszuwerden.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten körperlich zu entgiften. Manche lieben es, richtig zu fasten und zu entschlacken, um ein frisches, gesundes Körpergefühl zu bekommen. Eine weitere vieler Entgiftungsmöglichkeiten ist eine Basenkur, in der man v.a. Basische Nahrungsmittel zu sich nimmt und den Körper mit Basenbädern unterstützt, um Giftstoffe u.a. über die Haut auszuleiten. Im Anschluss eignet sich ein Körperpeeling, um danach die Haut mit z.B. wertvollen natürlichen Ölen, z.B. auch Olivenöl, zu verwöhnen. Gerade bei Arthroseneigung oder Gicht ist das eine wertvolle Möglichkeit, öfters im Jahr dadurch die Entzündungsreize in den Gelenken zu reduzieren und damit die Beschwerden zu verbessern.

Als Arzt unterstütze ich jegliche Art von Entgiftungskuren z.B. mit individuell zusammengestellten Infusionskuren, hochdosiert mit Nährstoffen und homöopathischen Präparaten, die die Organe zur Entgiftung anregen, mit Bioresonanztherapien, Chelattherapien etc. verbunden mit hochdosierten, rein pflanzlich biologischen Nährstoffen, die den Körper gleichzeitig unterstützen. Es gibt viele Möglichkeiten der körperlichen Entgiftung, die man individuell für sich auswählen kann. Grundsätzlich gehören immer, aber v.a. zu jeder Entgiftung viel reines, stilles Wasser und je nach Kondition Bewegung bzw. Ausdauersport, zumindest flottes Spazierengehen dazu.

Neben der körperlichen Entgiftung ist aber v.a. die geistige Entgiftung wichtig. Hierzu zähle ich das sog. „Digital Detox", indem man sich mal völlig frei von irgendwelchen Digitalmedien, Social Media, oder

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, den Körper durch Ernährung zu entgiften.

Nachrichten, die momentan ja eher furchterregend und belastend sind, zu befreien und einfach mal zu entspannen, in Ruhe, mit sich selbst. Einfach sich selbst wahrnehmen, in sich gehen, reflektieren. Negative Gedanken streichen, sich mit positiven Dingen umgeben. Die Natur eignet sich wunderbar dazu, geistig zu entgiften und Kraft zu tanken.

Ein ganz wesentlicher Aspekt der Entgiftung, und das habe ich gerade in der Pandemie erlebt, ist die seelische Entgiftung. Freimachen von Situationen, aber auch von Menschen und Gesprächen, die einem Energie ziehen. Manchmal verbringen wir aus Pflichtgefühl oder anderer Gründe Zeit mit Menschen und merken immer danach, dass das nicht gut tat. Die Zeit ist zu wertvoll, um sie mit Energieräubern zu vergeuden.

Und das empfinde ich als großes Geschenk der Pandemie, alte kraftvolle Freundschaften gefestigt oder neue Freundschaften geknüpft zu haben, die einem Kraft und Freude geben, ja sogar Glücksgefühle. Wenngleich sich manche Freundschaften als oberflächlich und energetisch negativ verändert herauskristallisiert haben. Auch hier ist es wichtig zu entgiften; und wie immer spürt man danach, auch wenn jede Entgiftung, ob körperlich, geistig, seelisch am Anfang ziemlich belastend und anstrengend sein kann, eine wunderbare Erleichterung bis hin zu Glücksgefühlen.

Entgiftung ist Befreiung – und frei sein bringt Freude!

Einen glücklichen Frühlingsanfang!
Dr. Britta Sonnenschein

Sonnenschein-Tipp:

Raus in die Natur und einen dicken Baum umarmen.. spüre die Energie, die Kraft, die Dir dieser Moment gibt.. Frei von Gedanken an Probleme oder Negativimpulsen. Einfach nur der Natur lauschen. Beim Einatmen die Kraft, das Licht aufnehmen und durchströmen lassen, beim ausatmen alles Negative aus sich heraus lassen und strahlen. Man muss nicht spirituell sein, um diese einfache Übung zu spüren und zu erleben.

PRAXIS DR. SONNENSCHEIN
Fachärzte für Allgemeinmedizin, Chirotherapie und Notfallmedizin
Schwerpunktpraxis für biologisch ganzheitliche Therapieverfahren

Dr. med. Britta Sonnenschein
Ostendstraße 156, 90482 Nürnberg

Tel. 0911 / 54 16 19
info@dr-sonnenschein.de
www.dr-sonnenschein.de