

NATURHEILPRAXIS
Carol Muchenberger



Leuchtende Farbtupfer von Krokusblüten, gelbem Ginster und Schneeglöckchen im Garten, fröhliches Vogelgezwitscher am Morgen und deutlich länger werdende Tage, kündigen den Frühling an. Diesen Neustart in der Natur nehme ich zum Anlass, über Angebote in meiner Praxis und neue Methoden zu informieren. Der Frühling ist eine ideale Zeit für einen Frühjahrsputz und eine Neuorientierung - sei es zu Hause oder im Körper. Lesen sie, wie sie ihren Körper durch Basenfasten reinigen und in einer optimalen Funktion unterstützen können. Leiden sie schon länger unter Rücken oder Schulterschmerzen? Gehören Kopfschmerzen zu ihrem regelmässigen Begleiter? Lesen sie, welches neue Angebot in meiner Praxis ihnen helfen könnte.

Am 1. März hat die Fastenzeit begonnen: das Fasten gibt dem Körper die Möglichkeit sich zu reinigen sowie Gift- und Schadstoffe auszuschwemmen und dient weniger der Gewichtsreduktion. Schon die alten Kulturen kannten regelmässige Fastentage, die sich sehr positiv auf verschiedene Krankheiten auswirken und einen vorbeugenden Effekt haben.

Nicht für alle Menschen ist eine Fastenkur mit lediglich Säften oder Tees - ohne feste Nahrung - geeignet. Alternativ bietet sich eine **Basenfastenkur** an, bei der lediglich basische Lebensmittel genossen werden:

- zum Frühstück ein basisches Müesli oder ein Fruchteteller
- das Mittagessen stellt die Hauptmahlzeit dar mit einem Salatteller und/oder Gemüse - Rohkost nur bis 14 Uhr!
- zum Abendessen eine Gemüsesuppe oder eine kleinere Gemüse Mahlzeit - Abendessen nur bis 18.30 Uhr!
- Zwischenmahlzeiten nur wenn absolut notwendig: Mandeln, Trockenfrüchte oder Oliven

Parallel dazu sollen täglich 2 - 3 Liter Mineralwasser ohne Kohlensäure und/oder

stark verdünnte Kräutertees getrunken werden. Regelmässige körperliche Bewegung an der frischen Luft unterstützt den Erfolg der Basenfastenkur.

Welche weiteren Massnahmen ein positives Ergebnis unterstützen und die Entgiftungssymptome verringern, verrate ich ihnen bei einem Beratungsgespräch in meiner Praxis! Gerne begleite ich sie bei ihrem Vorhaben, ihren Körper zu entlasten und zu entgiften, damit sie gestärkt, vital und kraftvoll in den Frühsommer starten können.



Tipps für gesunde Lebensgewohnheiten

Die nachfolgenden Empfehlungen sollen nach einem Basenfasten oder Fasten in ihrem Alltag eingebaut werden. Beginnen sie zuerst mit 2 - 3 Veränderungen und versuchen sie nicht gleich alle Punkte umzusetzen.

- nehmen sie sich genügend Zeit zum Essen (kein fernsehen oder lesen dazu) und kauen sie gründlich
- nehmen sie ihre Mahlzeiten zu festgelegten Zeiten ein - geben sie ihrem Tagesablauf einen Rhythmus
- Essen sie nicht zu grosse Mengen
- Essen sie möglichst nach 19 Uhr



Neu in meinem Angebot: Schmerztherapie MST

Diese einfache und wirkungsvolle Therapie befreit die Menschen von ihren Schmerzen und bringt sie wieder in "Bewegung". Durch diese Manualtherapie werden Schmerzen innert weniger Minuten reduziert - absolut natürlich, ohne Medikamente und andere Hilfsmittel. Leicht anwendbare Selbsthilfeübungen runden das Behandlungskonzept ab.

[Weiterlesen.....](#)

nichts mehr

- Trinken sie täglich 2,5 - 3lt Flüssigkeit (stilles Wasser oder Kräutertees)
- die Hälfte des Tellers sollte mit Gemüse oder Salat gefüllt sein
- Genussmittel (Alkohol, Nikotin, Süsses) sollen die Ausnahme sein
- regelmässige Bewegung an der frischen Luft

Nun wünsche ich ihnen eine wunderschöne und energiereiche Frühlingszeit!

Herzlichst - Ihre **Carol Muchenberger**

Naturheilpraxis Carol Muchenberger

Florastrasse 42
8610 Uster

E-Mail Adresse:

info@carol-muchenberger.ch

Wollen Sie anpassen wie Sie diesen Newsletter erhalten?

[Newsletter abbestellen](#) [Einstellungen ändern](#)