



Die Schadstoffbelastungen in unserer Umwelt nehmen seit vielen Jahren enorm zu. Zusammen mit den in unserem Organismus natürlicherweise anfallenden Abbauprodukten, kommt unsere körpereigene Entgiftungs-kapazität an ihre Grenzen. Als langfristige Folge davon kann dies zu chronischen Erkrankungen führen. Worin befinden sich schädliche Stoffe? Was geschieht mit den Giftstoffen im Körper? Wie können sie ihren Körper bei der Entgiftung unterstützen? Welche Methoden und Behandlungen biete ich Ihnen dazu in meiner Praxis an?

Schätzungen gehen davon aus, dass wir **jeden Tag mit rund 100'000 chemischen Fremdstoffen**, sogenannten Xenobiotikas, konfrontiert werden. Allein in unseren Lebensmitteln stecken mehrere hundert Zusatzstoffe. Dazu kommen Schadstoffausdünstungen in Räumen, von Textilien, Weichmacher in Kunststoffen, mit Aluminium angereicherte Kosmetikas, Rückstände aus Verbrennungsmotoren, Herbizide und Insektizide, Feinstaub, etc. Zusätzlich entstehen in unserem Körper Stoffe, die unschädlich gemacht und ausgeschieden werden müssen.

Auch hier gilt "**die Dosis macht das Gift**". Ein gesunder Körper kann eine gewisse Menge an Giftstoffen gut handhaben. Bei einer hohen oder längerfristigen Aufnahme von toxischen Stoffen wird dieses Entgiftungssystem jedoch überlastet. In der Folge lagert der Körper die Schadstoffe in fettreichen und stoffwechselaktiven Organen ab (z.B. Lunge, Haut, Gelenkkapseln, Schleimhäute, Gehirn, Brustdrüsen, Schilddrüse), was zu akuten und chronischen Erkrankungen führen kann.

Bedingt durch geringere Bewegung, weniger frische Luft, reduzierte Sonnenbestrahlung und vitaminärmere und meist kohlenhydratreichere Ernährung ist unser Stoffwechsel im Winter träger. Deshalb lagern sich in der kalten Jahreszeit mehr Giftstoffe im Körper ab. Der Frühling bietet sich als idealer Zeitpunkt für eine Entgiftungskur an.

Wie können Sie Ihren Körper beim Entgiften unterstützen?

- **regelmässige Bewegung und sportliche Betätigung** - am besten an der frischen Luft: stärkt das Immunsystem, kurbelt diverse Prozesse im Körper an und regt die Ausscheidung an
- **ausgewogene, überwiegend pflanzliche Ernährungsweise**: mit viel Gemüse, Früchten und Vollkornprodukten führt zur optimalen Versorgung des Körpers mit Vitaminen, Mineralstoffen, Antioxidantien. Dabei sind Fertigprodukte, Einfachzucker, Weissmehl und gesättigte Fettsäuren zu vermeiden.
- **Fastenkur**: ohne Nahrung findet der effektivste Abbau von Schadstoffen im Körper statt
- **Genügend Wasser trinken**: um den Stoffwechsel und die Ausscheidung anzuregen, sollte

pro Tag 2-3 Liter Wasser, verdünnte Fruchtsäfte oder dünner Tee getrunken werden.
Alkohol meiden

- **Leber- und nierenunterstützende Präparate einnehmen:** zum Beispiel 3x täglich 1 Tasse Lebertee von Sidroga trinken oder 3x täglich 3 - 5 Tropfen Taraxacum comp. von Ceres einnehmen oder Schüsslersalze Nr 9 Natrium phosphoricum D6 und Nr. 10 Natrium sulfuricum D6
- **Saunaanwendungen:** helfen, fettlösliche Gifte wie Weichmacher, Pestizide und Lösemittel schneller auszuscheiden.

Wie kann Ihnen die [Naturheilpraxis Carol Muchenberger](#) helfen?

Bei zahlreichen chronischen Erkrankungen ist eine gezielte Entgiftung die Grundlage für die Gesundheit. In diesem Fall empfiehlt sich eine fachliche Begleitung.

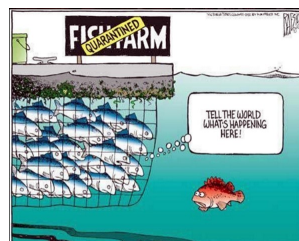
- **verschiedenste Ausleitungsverfahren:** spezifisch auf ihre Symptomatik angepasst, stelle ich für Sie einen individuellen Therapieplan zusammen, um die Ausleitung zu unterstützen
- **Haarmineralanalyse:** mittels einer Haarmineralanalyse wird der Gehalt an Mineralstoffen, Spurenelementen und toxischen Metallen untersucht. Anhand des Laborbefundes stelle ich einen Therapieplan zur Ausleitung der Schwermetalle zusammen.
- **Fussreflexzonenmassage:** stärkt das Immunsystem und unterstützt die Entgiftung
- **Schröpfen:** Unterstützt die Ausleitung über die Haut
- **Ernährungsberatung:** Optimierung der eigenen Ernährung
- **Fasten/Basenfasten:** Beratung und Begleitung beim Fasten/Basenfasten

Im **Kochbuch Heilsames Basenfasten** von Elisabeth Fischer sind viele einfache, schnell herzustellende Menuekomponenten enthalten, die gut untereinander kombinierbar sind. Damit lässt sich eine pflanzenbasierte Ernährung einfacher umsetzen.



Aktuelles passend zum Thema **Belastung von Lebensmitteln:**

In den vergangenen Wochen war in den Medien die Belastung von Zuchtlachs wieder einmal grosses Thema. Lesen Sie selbst.....



Nun wünsche ich Ihnen eine schöne, sonnige und entgiftungsreiche Frühlingszeit!

Herzlichst - Ihre **Carol Muchenberger**

Naturheilpraxis Carol Muchenberger
Florastrasse 42, Haus A
8610 Uster

E-Mail Adresse:
info@carol-muchenberger.ch

Wollen Sie anpassen wie Sie diesen Newsletter erhalten?
[Newsletter abbestellen](#) [Einstellungen ändern](#)