

Mangelnde Bewegung, unausgewogene Ernährung, Nahrungsmittelzusätze, Genussmittel, Medikamente, Umweltgifte aber auch Stress überlasten den Stoffwechsel.

Über die Entgiftungsorgane Leber, Nieren, Darm, Lunge und das Lymphsystem werden Stoffwechselabfallprodukte und Giftstoffe ausgeschieden. Ist der Stoffwechsel überlastet, kann es zu Ablagerungen und zu Verschlackungen im Bindegewebe kommen. Müdigkeit, Erschöpfung, Kopfschmerzen, Hautausschläge, Allergien, Verdauungsstörungen, Muskel- und Gelenksbeschwerden können die Folge sein. Aber auch eine stetige Gewichtszunahme kann ihre Ursache in einem trägen Stoffwechsel haben.

Für die Gesunderhaltung ist es daher sinnvoll die Entgiftungsorgane zu unterstützen und somit den Stoffwechsel anzuregen. Mit Schüßler Salzen, verschiedenen Heilpflanzen, Ernährung und Bewegung kann die Stoffwechselanregung und Entgiftung unterstützt werden.

Zu einem gesunden Körper gehört ein gesunder Geist. Daher ist es auch wichtig, unseren Geist durch das Reduzieren von Stress z.B. mit progressiver Muskelentspannung, autogenem Training oder Meditation zu „entschlacken“.