

Marktschellenberger Bote

Gesundheitsecke

September 2016

Es ist wieder soweit:

Am 29.09.2016 starten unsere Schellenberger Gesundheitswochen!

Sie machen wieder mit? – Super! So tun Sie aktiv was für Ihre Gesundheit, entsäuern Ihren Organismus mit der Kartoffelkur oder entgiften Ihre Leber mit der Leberfastenkur.

Besonders gut wäre, wenn Sie eine oder zwei Wochen VOR Start Ihrer jeweiligen Kur (egal, ob Kartoffelkur oder Leberfastenkur) mit einer sog. „Vorkur“ beginnen. So ist Ihr Körper auf die Ernährungsumstellung und Entgiftungsarbeit während der Gesundheitswochen optimal vorbereitet. Folgendermaßen sieht eine solche Vorkur aus:

- Abends keine Rohkost mehr essen
- Keinen Alkohol mehr trinken
- Kaffee langsam reduzieren bis in den letzten 3 Tagen vor dem eigentlichen Kurbeginn kein Kaffee mehr getrunken werden muss.
- Keine süßen Naschereien mehr essen
- Generell etwas weniger salzen
- Zwischen den Mahlzeiten vermehrt trinken (unser gutes Leitungswasser oder ungesüßte Kräutertees)
- Langsam und bewusster essen, gut kauen
- Stress abbauen, früh schlafen gehen, versuchen, langsamer zu leben ...

Ich freue mich, Sie am Einführungsabend, Donnerstag 29.09.2016 im Mehrzweckraum der Grundschule begrüßen zu dürfen!

Bis dahin:

Ihre

Dr. Caren Lagler