

Bien-être par la purification

Apathique, fatigué, épuisé ? Ce n'est pas une fatalité. Purifiez votre corps et vous vous sentirez mieux immédiatement. C'est très simple ! En réalité, votre corps réclame de l'aide car il est en état d'urgence. C'est le mode de vie moderne qui le met dans cet état. Ce dernier s'encrasse, c'est-à-dire qu'il s'acidifie et doit inéluctablement stocker de nombreuses toxines. Votre corps est exposé à toutes ces contraintes - il est temps de le purifier !

Se purifier et se sentir bien

Je recommande d'effectuer une purification complète une fois par an. Pendant la purification, les acides et les dépôts dans le corps sont éliminés. Une cure de purification est une période simple, mais exigeante pour votre corps. C'est pourquoi nous devrions connaître les effets nocifs des toxines et de l'acide.

Définissons-les d'abord : qu'est-ce que les toxines ?

Fondamentalement, une toxine est toujours quelque chose qui devrait être évacué du corps. Les toxines peuvent être des substances très différentes. La médecine alternative définit les toxines comme étant les acides neutralisés par l'organisme et généralement le sel neutre accumulé dans les tissus. Un grand nombre de ces toxines sont stockées dans notre tissu conjonctif. Mais elles sont également présentes dans les vaisseaux sanguins ou dans la vessie, les reins ou la bile. Si vous avez des articulations raides le matin après une nuit bien arrosée, c'est également un signe que les toxines se sont accumulées sous forme d'un taux d'acidité trop élevé.

Les toxines sont causées par l'acide

De nombreuses causes entraînent des toxines : trop ou trop peu d'exercice, mauvaise alimentation, stress, pression de la performance, dysharmonie mentale et bien plus encore. Une des raisons principales est en tout cas la mauvaise alimentation. Rien qu'en optimisant le régime alimentaire, la purification et la régulation de l'acide et de la base peuvent être effectuées de manière extrêmement efficace pour le corps. Une mauvaise alimentation dérègle tous les organes digestifs et les organes destinés à l'évacuation. Cet affaiblissement provoque une réduction de la capacité de l'organisme à éliminer ses toxines par lui-même.

Alimentation qui encrasse l'organisme

Si nous regardons la pyramide alimentaire classique, nous trouvons en tête des aliments formant ses toxines et de l'acide, en bas, des aliments sains, des aliments purifiants et basiques. La nourriture elle-même ne doit pas nécessairement être basique, elle doit seulement permettre au corps de former de la base. Malheureusement, la transformation industrielle la plus moderne d'aujourd'hui prive de nombreux aliments vitaux, basiques et sains de leur aptitude à la formation de base et à la purification.

Les toxines sollicitent l'organisme entier

Le corps n'a qu'un seul moyen de réagir : il doit déposer les toxines qu'il ne peut pas éliminer dans le corps. Il est important qu'elles soient neutralisées de manière ciblée, car le corps ne peut les éliminer autrement. La « neutralisation de l'acide » se produit par un apport de base et l'évacuation de l'acide.

Les pierres angulaires d'une bonne cure de purification

Pour qu'une cure de purification soit efficace, elle doit être accompagnée d'une nutrition appropriée. Les compléments nutritionnels optimisés sont un bon moyen de compléter le régime alimentaire. Vous verrez à quel point cette cure de purification est simple. Vous êtes sûr du succès et vous ressentirez rapidement à quel point vous aurez plus de vitalité, de force, d'endurance et de joie de vivre.

Dr Alfred Gruber



Qu'est-ce qui cause l'acidité, les toxines et les maladies ?

Une mauvaise alimentation, le stress, le manque d'exercice, les inquiétudes et les difficultés !

Quelles solutions s'offrent à vous ?

Purifier et désacidifier, consommer régulièrement des substances basiques et vitales telles que les vitamines C et D (hormone du soleil), éliminer l'inflammation silencieuse dans le corps, pratiquer suffisamment d'exercice physique et permettre une régénération suffisante.

Qu'est-ce que les toxines ?

Les impuretés sont toutes des déchets métaboliques et les toxines absorbées dans l'organisme et dont le corps ne peut pas ou mal se débarrasser. Il les stocke généralement et cela nuit à tout l'organisme.

Acide dans le corps

Les acides dans le corps doivent être neutralisés. Cette processus fonctionne mieux avec un apport élevé de base. Les moyens possibles pour cela sont les théés basiques, les bains de base, l'alimentation naturelle ou les patches qui évacuent l'acidité.

Purifier

Une cure de purification effectuée de manière approfondie apporte un meilleur sommeil, plus d'énergie et résout les maladies typiques de la civilisation !

Programme de purification

C'est très simple !

1. Définissez un laps de temps bien défini pour votre purification active pendant 4 semaines. Si vous voulez perdre du poids, vous devez éventuellement prévoir plus de temps Important : définissez des objectifs que vous pouvez atteindre !
2. Mangez pendant cette période selon la sagesse populaire: « petit-déjeuner comme un empereur, déjeuner comme un roi, dîner comme un mendiant ». Ici, le dîner doit être exempt de glucides, c'est-à-dire sans produits à base de farine, de sucre, de fruits, etc. Par contre, il doit contenir des protéines de haute qualité.
3. Le matin, consommez du curcuma et du thé. Les ingrédients végétaux secondaires aident à réguler l'inflammation dans l'ensemble du corps. Les inflammations silencieuses sont les principaux producteurs de toxines et d'acide dans le corps. Assurez-vous que vous utilisez un concentré de curcuma et non une simple curcumine (extrait de curcuma). Coupez le curcuma frais en tranches ou faites-le bouillir, il faut un certain temps pour s'y habituer et vous aurez besoin de nombreuses racines afin que l'effet soit durable. Un concentré est plus simple et plus efficace.
4. Buvez du thé basique plusieurs fois par jour. Vous pouvez utiliser des tisanes régionales, du vrai thé vert (Camilla Sinensis) ou, idéalement, une décoction de thé. La décoction est un concentré d'herbes ayant 10 à 20 fois l'effet d'un thé normal. Un thé basique est idéal pour une décoction. N'utilisez pas de thés acidifiants tels qu'un thé aux fruits ou du thé noir et certainement pas de thés en sachet industriels.
5. Collez le patch au bambou sur la plante de vos pieds tous les soirs pendant la purification. Ils aident à évacuer les toxines et l'acide. En médecine naturelle, le bambou est considéré comme le grand détoxifiant ! Faites attention à la haute qualité et à la pureté lors du choix du patch au bambou (risques de nouvel empoisonnement).
6. Bougez suffisamment à l'air frais. Je vous recommande de faire une longue promenade, surtout le soir avant d'aller vous coucher. Cela stimule à nouveau l'organisme en douceur et favorise le repos pendant votre sommeil.
7. Respectez un bon rythme de sommeil. Pour beaucoup de gens, dormir avant minuit est crucial ! Important en dormant : calme absolu, obscurité absolue !
8. Prenez des pauses délibérées pour faire de la randonnée, de la marche, de la méditation, du Qi-Gong, écouter de la musique ou tout ce qui vous fait plaisir et vous détend. Il est préférable d'écrire dans votre calendrier quand vous souhaitez vous régénérer activement.



L'équilibre acido-basique résulte de l'ingestion de minéraux, mais également d'une purification active.
