

## Tipps und Impulse 9. Folge Entgiftung

Ich gebe euch hier jetzt einige Informationen über die Möglichkeiten zur Entgiftung und Ausleitung, die ich Frauen in meiner Praxis in den W.J. empfehle. Ich teste die in Frage kommenden Mittel individuell bei jeder Person aus. Denn nicht alles ist für jede Frau geeignet.

Hier einige Beispiele:

Es gibt verschieden Lebensmittel, Kräuter und Heilpflanzen, die eine entgiftende Funktion haben wie: Löwenzahn, Knoblauch, Süßholz, Kurkuma, Brennessel z.B. als Tee, Bärlauch und Artischocke

Ich bin ein Fan von Fasten Methoden, weil die eine ganzheitliche, reinigende und entschlackende Möglichkeit bieten z.B. das Basenfasten, hier werden nur basische Lebensmittel gegessen und gekocht. Oder das Heilfasten ohne Nahrung mit Säften oder Suppe.

Ausleitung von Giftstoffen mit unterstützenden Mitteln wie: Chlorella Algen oder Zeolithe Pulver oder Kapseln.

Detox Basenfußbäder: eine sanfte Methode, die Giftstoffe über die Füße ausleitet.

Übung: Gedanken Reinigung. Einen Tag lang nur schöne, aufbauende Gedanken denken. Denke alles was dir Freude macht und dir gut tut. Du kannst in Bildern denken z.B. vom Meer oder einer Blumenwiese usw. oder an schöne Erinnerungen oder Erlebnisse. Sollte sich ein negativer Gedanke einschleichen, kurz innehalten, atmen und zurückkehren zu den schönen Gedanken. Nehme dir immer wieder einen Tag Zeit für diese Übung und denke daran Übung macht die Meisterin.

Ich freue mich über ein Feedback mit deinen Erfahrungen. Du kannst dich auch gerne individuell von mir beraten lassen.

Diese Tipps und Impulse stehen wieder zum kostenlosen herunterladen auf meiner Webseite [www.renateremts-lebensfreude.de](http://www.renateremts-lebensfreude.de) für dich bereit.