

Durchaus, wenigstens in den ersten Tagen und Wochen, wenn Sie Ihren Körper heilen lassen wollen. Nur ein reiner Körper kann Krankheiten korrigieren und heilen. Dazu gehört nicht nur eine Entgiftung, sondern auch eine Entschleimung, Entschlackung und Entsäuerung. Danach wird Ernährung und Bewegung zur Nr. 1 (gleichgesetzt) in Ihrem Leben – für Ihre Gesundheit. 50 % Ernährung – 50 % Bewegung. Beim Eingiften wird die Bewegung sehr oft ganz vergessen.

Der moderne Mensch, der jahrzehntelang seinen Körper zugemüllt hat, will eine schnelle Lösung. Der Körper muss sofort rein werden, ohne Wenn und Aber. Doch kann das der Körper so schnell tun? Gibt es Hilfsmittel dafür? Natürlich gibt es Hilfsmittel. Doch kann der Körper mit diesen Mitteln tatsächlich so schnell rein werden? Nein!

Heute informiert sich der Mensch im Internet. Ratschläge und Angebote gibt es viele. Sind diese Angebote auch gut für Sie?

Die Trends

- **Intervallfasten 16/8.** 16 Stunden wird nichts gegessen. In den restlichen 8 Stunden können Sie laut Büchern so viel essen, wie Sie mögen. Dieses Fasten soll sooo viel bringen und ist sooo einfach. Ehrlich gesagt, es wirkt so, wie ein Tropfen Wasser auf eine lodernde Feuerstelle. Natürlich fühlen sich Menschen etwas besser, weil sie nicht 16 Stunden sondern nur 8 Stunden essen.
- **Mit Detoxmitteln** kann der Körper nicht korrekt entgiften. Die Produkte sind nicht günstig und helfen kaum bis gar nicht. Viele schlucken das Zeug über Monate und meinen... Ja, ja sie meinen...
- **Aktivkohle aus Birken-, Weidenholz- oder Kokosnussskohle (Kohlbitr)** räumt auf und sorgt für ein gutes Mikrobiom. Die Holzkohle hilft bei Verdauungsstörungen, Durchfall, Blähungen und Bauchschmerzen. Leitet Gifte aus dem Körper und sorgt für Gesundheit. Holzkohle wird sogar zur Heilung von Krebs empfohlen. Die Nachteile: Aktivkohle lässt auch Vitamine, Mineralien und Spurenelemente ausleiten. Holzkohle, also alles was wir verbrennen oder anbrennen ist karzinogen. Warum eine grosse Internetseite, die über die Wahrheit über Krebs schreibt, Aktivkohle empfiehlt, ist mir schleierhaft.
- **Über Chelattherapie** lesen Sie hier:
<https://www.schmerzexperten.ch/die-chelat-therapie-reinigt-leider-auch-zu-viel/>
- **Über einen Darm-Einlauf, z.B. mit Kaffee** lesen Sie hier:

<https://www.schmerzexperten.ch/darmerkrankung-ein-kaffee-einlauf-soll-helfe-n-und-entgiften/>

Denken Sie daran mit Einläufen können Sie den Darm für Wochen beschädigen (Blutungen) und richtig entgiften ist auch nicht möglich. Lassen Sie Ihren Darm in Ruhe. Sie können den Darm nur **oral** in Ordnung bringen.

- **Mit Heilerde, Lehm, Ton oder Vulkanerde** können Sie den Körper gut entgiften. Nur, ja leider auch hier ein Einwand: Diese Erden können Schwermetalle (z.B. Aluminium) enthalten und sollten nicht oft und nur für eine kurze Zeit angewendet werden.
- **Mit Selleriesaft** kommen Sie schon weiter. Nur auch hier, denken Sie mit. Kaufen Sie keinen Selleriesaft fixfertig, machen Sie ihn selber frisch und in Bioqualität. Und überlegen Sie sich gut, was kommt nach dem Selleriesaft. Die Bücher, die Sie zu diesem Thema kaufen können, sind gut, aber längst nicht perfekt. Eine ernsthafte Krankheit können Sie mit diesen Tipps aus den Büchern, auch wenn Sie noch zu überzeugend klingen, kaum/nicht heilen. Wir sehen das bei unseren Klienten, die viel mit Selleriesaft ausprobiert haben und doch nicht gesund wurden. Es kommt schlussendlich doch auf die korrekte und gesunde Ernährung an.

Wie Sie Ihren Körper korrekt und mit Erfolg entgiften, entschleimen, entschlacken und entsäuern können, erfahren Sie ausführlich in einer Onlineberatung. Wir stellen mehrere Möglichkeiten vor, so dass Sie eine kleine und sichere Auswahl haben.

Immer wenn Sie Angebote im Internet und in Büchern (auch von Ärzten geschrieben) finden, denken Sie mit. Vieles wird versprochen, doch vieles hat gar keinen Nutzen oder ist wie oben beschrieben ungesund, ja sogar karzinogen. Alles nützt nichts, wenn Sie weiterhin chemische Substanzen nehmen und sich miserabel ernähren. **Mit unserer Living Natur® Therapie und Ernährung können Sie diese Chemikalien schnell absetzen. Besprechen Sie Ihr Vorhaben mit Ihrem Arzt.**