



## **Geistige und physische Entgiftung**

Detox oder „Entgiften – Entschlacken – Loslassen“ werden immer aktueller. Wie innen so außen: Eine auf allen Ebenen immer giftiger werdende Gesellschaft ruft jetzt verzweifelt nach Hilfe und Gegenmaßnahmen. Intuitiv nutzen manche Menschen unterschiedliche Methoden, die zur Entschlackung und Entsäuerung ihres Körpers beitragen. Zu diesen Methoden gehören Fasten, Bewegung, Entspannung und Sauna.

Eine Entgiftung ist jedoch nur nachhaltig wirksam, wenn wir auf mehreren Ebenen arbeiten. Wenn wir ein optimales Ergebnis der Entgiftung anstreben, können wir einerseits unseren Körper von Schadstoffen entgiften, und wir sollten auch im geistig-seelischen Bereich viele Blockaden lösen und belastende Themen loslassen.



Wer nur körperlich ausscheidet und seelisch nicht loslässt, sammelt die Schlacken auch körperlich rasch wieder an. Wenn die Blockaden gelöst werden, werden auch ihre körperlichen Entsprechungen bzw. Blockaden gelöst. Es ist, als würden wir einen Knoten lösen. Lösen wir einen seelischen Knoten, lösen sich zum Beispiel auch Gicht- und Rheumaknoten. Das Zusammenspiel und die Kohärenz von Körper und Seele werden bei Entgiftungs- und Entschlackungsmaßnahmen besonders deutlich. Es erklärt, warum rein funktionale Maßnahmen nachhaltig wenig Nutzen bringen. Es ist ratsam, die Wirksamkeit durch Einbeziehung einfacher seelischer Mittel zu steigern.

## **Methoden und Maßnahmen für die Lösung alter Konflikte oder Probleme bedeuten auch gleichfalls eine Entschlackung bis in tiefe Ebenen:**

1. Geführte Meditationen steigern die Bereitschaft zur Lösung abgespaltener Probleme.
2. Lebensstiländerung gerade auf der Ebene der Ernährung: Rohvegane Kost.
3. Gutes energetisiertes Wasser.
4. Wildkräutersmoothies.
5. Ausgedehnte Spaziergänge in den Wald und die Kraft der Bäume nutzen.
6. Wenn möglich viel Sonne genießen.
7. Sich an fließenden Gewässern aufhalten oder darin Schwimmen.
8. Yoga erhöht die Schwingung von uns Menschen sehr schnell.
9. Die Gesellschaft von Tieren genießen und immer wieder den Blick in die Natur richten.



Im Zusammenspiel von unterschiedlichen Methoden und mit ihrer Zusammenführung in körperlichen und seelischen Loslass-Übungen liegt eine große Chance für eine optimale geistige und physische Entwicklung. Loslassen und eine nachhaltige Entschlackung sind eng miteinander verbunden.

Eine andere Möglichkeit der Entgiftung unseres Bewusstseins und gleichzeitig unseres Körpers ist die Vergebung. Wer nachtragend ist, macht sich das Leben schwer und belastet unbewusst über die Seele auch seinen Organismus.

### **Ist es wirklich sinnvoll, einem anderen Menschen Vorwürfe hinterher zu schleppen?**

Wenn der „Nachtragende“ loslässt, kann er sich erleichtern und sein Leben verliert die Schwere. Auch die Menschen, denen vergeben wird, profitieren von dieser Erleichterung.

Diese Wirkung gilt auch für das Beleidigtsein. Das Leid ist auch bei diesem Thema vor allem auf Seiten des Beleidigten. Hier gibt es einfache Vergebungsrituale, die jeder für sich ausführen kann.

Wir reinigen, entschlacken und entgiften unseren Körper, unsere Seele. Durch Yoga und Atemübungen können wir die Entgiftung auf unsere Meridiane und unsere Chakren ausweiten. Wir sensibilisieren uns unsere Innere Stimme, die auch unser innerer Heiler ist.

Wir können eine tiefgehende Entschlackung und Entgiftung, die bis an unsere Wurzeln geht, besonders gut an den Ergebnissen ablesen, die wir durch unsere Maßnahmen erreicht haben:

1. Wir erinnern uns wieder sehr gut an unsere Träume.
2. Unsere Instinkte und unsere Intuition gedeihen.
3. Wir werden wacher, klarer und aufmerksamer.
4. Wir erhalten viel mehr Lebensenergie und unsere Liebe geht in eine höhere Schwingung, so dass wir unser Umfeld und besonders unsere Liebespartner sehr sensibel und achtsam wahrnehmen können.
5. Wir werden emotionsloser und entwickeln gleichzeitig mehr Mitgefühl.

Die Erfahrung vieler Menschen zeigt, wie wertvoll es ist, wenn wir uns diese intensive Zeit gepaart mit einer Rückbesinnung schenken. Eine Entgiftungs- Entschlackungs- und Entspannungszeit ist möglich und genauso wirksam, wenn wir sie bei uns „Daheim“ durchführen. Nicht jeder hat die finanziellen Möglichkeiten, sich einen Ort zu wählen, der all diese wunderbaren Möglichkeiten bietet.

Wem die finanziellen Möglichkeiten zur Verfügung stehen, kann sich natürlich einen attraktiven Ort wählen und nach Anleitung von erfahrenen Ärzten, Ernährungsberatern oder Ernährungs-Coaches entgiften und entschlacken. In der Regel haben sie eine große Erfahrung und können Menschen sehr gut anleiten und ihnen wertvolle und neue Erkenntnisse und Leichtigkeit für den Alltag vermitteln.