



Sanftes Heilfasten

Die Ernährung beeinflusst den Körper und die emotionale Befindlichkeit. Die Polarity-Reinigungskur kann zu mehr Vitalität und Wohlbefinden verhelfen.

Liebe Frau Grossmann
Kann die Polarity-Reinigungsdiät bei Stimmungsschwankungen helfen? (Ricarda Leutenberger, 41 Jahre)

Liebe Frau Leutenberger
Eine Therapie mit Polarity kann Sie dabei unterstützen, ungünstige Ernährungsmuster zu erkennen und diese zu verändern, sodass Sie weniger unter Stimmungsschwankungen leiden. Wenn Energie im Körper verbraucht wird, muss sie ersetzt werden. Wir brauchen verschiedene Arten von Energie zu unterschiedlichen Zeiten. Dazu zählen emotionale und mentale Energien, aber auch die Körperenergie. Die Ernährung sollte den individuellen Bedürfnissen und der Konstitution des Individuums angepasst werden.



Barbara Grossmann
ist Polarity-Therapeutin mit eigener Praxis («Das Leben leben») in Hinwil (ZH) und Mitglied beim Polarity-Verband (polarity-schweiz.ch). Ein Termin bei ihr kann online auf www.sanasearch.ch gebucht werden.

Unsere moderner Lebensstil und unsere Ernährungsgewohnheiten führen dazu, dass sich im Körper eine Vielzahl an Giftstoffen ansammeln. Sie können den Stoffwechsel und das Immunsystem belasten und zu Gesundheitsproblemen führen. Eine Möglichkeit, den Körper von Schadstoffen zu befreien, ist die Polarity-Reinigungskur. Das sanfte Heilfasten über einige Wochen hinweg, fördert die Vitalität und kann gesunde Essensmuster im Alltag stärken.

Entschlacken – wichtiger denn je?
Polarity ist eine Methode aus der Komplementärtherapie, die aus Körperarbeit, Gespräch, Yoga und der

Reinigung besteht. Die Heilkraft der Reinigungskur hat eine lange Tradition in vielen Kulturen. In unserem schnelllebigen Alltag mit dem Nahrungsüberfluss und der Vielzahl an Fertigprodukten, die uns ständig zur Verfügung stehen, nimmt die Polarity-Reinigungskur immer mehr an Bedeutung zu. Sie basiert auf der Idee, dass durch eine tiefgehende Entschlackung der Energiefluss im Körper wieder aktiviert wird. Denn der kann durch körperliche oder seelische Verletzungen, eine ungesunde Lebensweise oder durch falsche Essgewohnheiten gestört sein. Dadurch sind Verdauungssystem und Organe überlastet und können ihre Funktionen nicht mehr richtig ausüben.

Wirkung der Reinigung

Die Polarity-Reinigungskur hilft dem Körper beim Ausscheiden von Giften und bei der Entsäuerung. Sie kann so Schmerzen oder Beschwerden, zum Beispiel bei Rheuma oder Arthritis, lindern und die Verdauung verbessern. Einige Menschen machen die Erfahrung, dass sich dadurch ihr Blutdruck normalisiert und die Blutzuckerwerte bessern. Daneben stärkt die Reinigungsdiät das Immunsystem und reguliert das Nervensystem, indem Stress abgebaut und der Schlaf verbessert werden kann. Nicht zuletzt unterstützt das Heilfasten die Gewichtsabnahme und führt ganz allgemein zu mehr Vitalität und Lebensfreude. Ein weiterer positiver Nebeneffekt: Während der Reinigung wird das System auf «neutral» geschaltet. Die anschließende Aufbauphase eröffnet die Möglichkeit, neue Essmuster aufzubauen und die Verträglichkeit von Nahrungsmitteln zu testen.

Die drei Phasen der Reinigung

Die Polarity-Reinigungsdiät besteht zunächst aus der Abbauphase, die sich über ein bis zwei Wochen hinzieht. Stufenweise werden Nahrungs-

mittel aus dem Speiseplan gestrichen. Dazu zählen Kaffee, Zucker, Alkohol, Fleisch, Milchprodukte und Produkte mit vielen Kohlenhydraten. Somit gelangen nicht alle Schlackenstoffe gleichzeitig in den Ausscheidungsprozess. Die zweite Phase nennt sich Reinigungsphase, die optimalerweise acht bis zehn Tage lang durchgeführt wird.

Die Reinigungsdiät reguliert auch das Nervensystem.

Der Tagesablauf sieht in dieser Zeit wie folgt aus: morgens ein Glas «Leberspülung» (siehe Rezept) trinken. Dadurch wird die Leber bei der Entgiftung unterstützt und Giftstoffe werden besser ausgeschieden, die in der Nacht gelöst wurden. Gleich danach zwei Tassen Polaritytee trinken, eine Teemischung nach dem Rezept vom Begründer Dr. R. Stone. Auch sie unterstützt die Ausscheidung. Der Tee wird den ganzen Tag über getrunken und besteht u.a. aus Anissamen, Bockshornkleesamen, Fenchelsamen, Ingwer, Leinsamen, Süssholz und Pfefferminze. Der Tee kann in Bioqualität bei Polaritytherapeuten bezogen werden, z. B. bei Barbara Grossmann. Auf Anfrage gibt sie auch die Mischungsverhältnisse weiter, sodass der Tee selbst gemischt werden kann.

Im Verlauf des Vormittages hilft ein frischer Frucht- oder Gemüsesaft dem Körper dabei, sich wohl zu fühlen. Feste Nahrung gibt es erst ab Mittag. Zum Beispiel Salate, Gemüse, Sprossen, Früchte, gute kalt gepresste Öle und Samen. Tagsüber, jedoch nicht unmittelbar zu den Mahlzeiten, werden zwei bis drei Liter Polaritytee, Kräutertee oder Wasser getrunken. Die dritte Phase, die sogenannte Aufbauphase, dauert ein bis zwei Wochen. Dabei wird der Körper wieder auf Normalkost umgestellt. ●



REZEPT LEBERSPÜLUNG

Das Getränk führt Abfallstoffe aus Gallenblase und Leber ab und hilft dem Körper, Giftstoffe, die über Nacht ausgeschieden wurden, zu entsorgen. Morgens nüchtern einnehmen.

- 1–3 Esslöffel kalt gepresstes Olivenöl
- Saft von 1 ausgepresster Zitrone
- 1–3 Knoblauchzehen; evtl. ersetzen durch 1 daumengrosses Stück frischen Ingwer
- Saft von 2 Orangen oder 1 Grapefruit, frisch gepresst
- evtl. etwas Cayennepfeffer

Alles in den Mixer geben und aufschäumen.

Die Mengenangaben gelten als Richtwerte. Die Leberspülung sollte nur mit Anleitung und Begleitung einer erfahrenen Therapeutin gemacht werden.



Sanasearch ist die grösste Schweizer Therapeuten-Buchungsplattform. Mit über 20 000 qualifizierten Therapeuten aus den Bereichen Psychotherapie, Massage, Komplementärtherapie, Alternativmedizin, Ernährungsberatung und vielen mehr, finden Therapiesuchende mit nur wenigen Klicks die passende Fachperson. Termine bei den Therapeuten können über oliv@sanasearch.ch oder direkt auf www.sanasearch.ch gebucht werden.

Sanasearch in Zusammenarbeit mit dem Polarity-Verband Schweiz und Barbara Grossmann