



ENDLICH *FRÜHLING*

Endlich werden die Tage wieder länger und milder, der Schnee schmilzt und die ersten Blumen beginnen zu blühen. Fühlen Sie sich auch neuerdings fitter, aktiver oder glücklicher? Dann liegt das vielleicht am Frühling. Denn mit steigender Lichtintensität schütten wir vermehrt das euphorisierende und für gesteigertes Wohlbefinden sorgende Hormon Serotonin aus.

Jetzt können wir Türen und Fenster öffnen, leichtere Kleidung tragen und die ersten warmen Nachmittage mit Freunden auf der Terrasse genießen. Im Frühling steht alles im Zeichen des Werdens und sich Erneuerns.

Wie wäre es jetzt mit einer Frühjahrskur? Nach den langen und dunklen Wintertagen können wir nämlich eine Extraportion Vitamine, Pflege und Entschlackungstees gut gebrauchen. Die beste Zeit um eine Frühjahrskur durchzuführen ist Mitte März bis Mitte Juni. In diesen Monaten erholt sich der Körper von den hohen Anforderungen des Winters und beginnt sich auf die warmen Sommermonate einzustellen. Vor allem eine auf Rohkost basierende Kost, über zwei bis drei Wochen hinweg, führt dem Organismus die für das allgemeine Wohlbefinden notwendigen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente in ausreichender Menge zu. Der Sinn dieser Kur basiert auf dem Grundgedanken einer ganzheitlichen Regeneration des Körpers zur Entschlackung, Ausleitung der Giftstoffe über die Haut, Anregung des Blutkreislaufs, Senkung zu ho-

hen Blutdrucks, und bei Diabetikern verringert die Kur sogar den Blutzuckerspiegel. Ganz nebenbei nehmen wir auch noch viel schneller ab. Besonders hilfreich bei der Entschlackung soll Bärlauch, mit seiner Blutgefäß reinigenden Wirkung, sein.

Wer nun allerdings den Stoffwechsel ordentlich ankurbeln will, sollte auf Löwenzahn setzen. Jedes Kind kennt den Löwenzahn mit seinen lustigen Pustebäumen, doch nur wenige Menschen wissen heute noch um seinen

Nutzen als Küchen- und Heilpflanze. In erster Linie eignet sich Löwenzahn als wirksamer Begleiter beim Entschlacken. Ob Tee, Tabletten oder Saft – Löwenzahn wirkt wie ein Hausputz von innen. Nach einer Löwenzahnkur fühlt man sich deutlich erleichtert, die Haut wirkt strahlend und rein und die Pfunde purzeln. Übrigens, wem Löwenzahn nicht so liegt, kann alternativ auch eine Apfel-Essig-Kur einbauen.

Apfel-Essig fördert nicht nur den Fettabbau, sondern unterdrückt auch die Lust auf Süßes. ■

« WIE WÄRE ES JETZT
MIT EINEM
FRÜHLINGSPUTZ AM
EIGENEN LEIB? »



Autorin:
Manuela Jaser
Freie Journalistin
lietz@mlcom.de