

# Frühlingskuren

## Umstellung von Winter auf Frühjahr

Der Körper ist vom Abbau von Winterschlacken und Säuren, für die Reinigung, Erneuerung und Ankurbelung des Stoffwechsels zu keiner Zeit besser zugänglich als im Übergang zum Frühling.

Die Frühjahrskuren helfen Ihnen lebendig, schlank und schön in die wärmere Jahreszeit zu kommen.

Ein gereinigter Darm ist Voraussetzung für den Erfolg der Kur.

**Eine Woche vor Beginn der Frühjahrskur  
mit Heilerde oder Mikrosan beginnen.**

## Entschlackungskur mit Pflanzen:

Lympe-Tropfen oder Leber-Reinigungstropfen:

3x 15 Tropfen mit Wasser zu den Mahlzeiten

1 Liter Lymphetea über den Tag verteilt trinken

Abends: jeden 2. Tag einen Leberwickel

Leberwickel → 2 Tr. Immortelleöl, 2 Tr. Rosmarinöl, 2 Tr. Minzeöl in Wasser. Einen Bauchwickel um den Rippenbogen 20 Minuten auflegen.

***Leichte Kost mit Gemüse, Gemüsebrühe, Obst,  
sowie Spaziergänge im Freien sind empfehlenswert.***

## Entschlackungskur mit Basensalzen:

Am Vorabend ca. 1 Esslöffel Bitter oder Glaubersalz einnehmen.  
Am Morgen 1 Stunde vor dem Aufstehen 1 Löffel Basenpulver trinken.

Nach dem Aufstehen wieder 1 Löffel Basenpulver trinken.

1 Liter Lympheteer über den Tag verteilt trinken.

1 Liter Leitungswasser über den Tag verteilt trinken und dazwischen  
Gemüsebrühe.

Leichte Kost (zb Obst und Gemüse) ist von Vorteil.

### Entschlackungskur mit Schüsslersalzen:

Stufe 1: Schüssler Mineralstoffe 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12      16, 23, 25, 26

Stufe 2: Basisches Mineralstoffbad

Stufe 3: Einlauf mit 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 jeweils 5 Stk.  
von der Nr. 10 20 Stk. ohne Milchzucker in abgekochtes Wasser  
geben.

Stufe 4: Bittersalz

Stufe 5: Entschlackungstee

Stufe 6: Ernährungsumstellung/Gemüsebrühe

Stufe 7: Bewegung

Stufe 8: Pflege für die Haut: Sesamöl Einreibung, ganz lange abduschen

***Mit guter Laune und Zuversicht geht's leichter.  
Genießen Sie es!***