

Vorbeugende und bewährte Impulse zur Stärkung des Immunsystems und Entschlackung im Frühjahr

Die Kur beginnt mit der Bewegung an der frischen Luft, beim Sammeln von den Frühlingskräutern:

Der Frühling begrüßt uns mit all seiner Pracht, die Sonne wärmt uns körperlich, seelisch und auch gedanklich. Nehmt die Geschenke der Natur wie den Löwenzahn mit seiner strahlend gelben Blüte, die jungen Brennnesseltriebe, den Bärlauch und Giersch freudig an und bereitet euch die bekannten Kräutergetränke **täglich** zu. Jedes „**Heilkräutle**“ entfaltet seine speziellen Gaben in uns und für uns, sie sind wahre Energie- und Chlorophyllspender.

Die „Pumpe- Kur“, Frühjahrsputz für Körper, Geist und Seele!

Mit großen Schritten nähert sich der Frühling, oder er ist bereits da!

Dies ist nicht nur eine gute Zeit den Garten oder Balkon wieder aufzuräumen oder der jetzt kommenden Jahreszeit anzupassen. Auch unser Körper sollte nach der kalten, dunklen Zeit dringend entrümpelt, entgiftet und entlastet werden. Im Winter bevorzugen wir beim Essen oft schwere Speisen mit Fleisch, genießen Käse und Wurst, Kekse und Schokolade. Das macht aber sowohl unseren Körper, wie auch unseren Geist träge und müde. Gönnen Sie Ihrem Körper, ihrem Geist und ihrer Seele daher jetzt einen energiebringenden Frühjahrsputz!

Eine sehr erprobte – Detox – Frühjahrskur ist die Frischsaft Kur nach Heinrich Pumpe.

Sie hat sich vielfach bewährt und eignet sich hervorragend, um unser Bindegewebe wieder einmal zu entschlacken.

Richtig angewandt kann unser Körper angesammelte Giftstoffe gut wieder ausscheiden und Blockaden lassen sich lösen – Körperlich und geistig oft auch seelisch!

In der Praxis wurden vielfältige Erfahrungen gemacht, Die Müdigkeit verschwand, die Ausscheidung wurde regelmäßiger, das Hautbild veränderte sich, die Leistungsfähigkeit verbesserte sich, viele verspürten eine gesteigerte Körperaktivität und bekamen Lust zu „entrümpeln“ (Wohnung, Büro, Keller) bzw. Dinge anzupacken die sie bisher vor sich hergeschoben hatten.

Die Dauer dieser Detox- (Entgiftungs-) Kur ist ca. 4 -5 Wochen und es kommen vier Pflanzen zum Einsatz. Jede Pflanze eine Woche oder für 10 Tage.

Die Pflanzen können Sie in Form von **frischen Kräutergetränken – siehe Kursbuch** - (Vitamin C und Chlorophyll) Presssäften oder Tees anwenden.

1. Woche: Der Löwenzahn - Taraxacum

Das Wesen des Löwenzahns ist die Wandlung, das Fließen und die Lebenskraft. In manchen Gegenden wird er auch als „Bettsaicher“ oder Piss-Blume bezeichnet und deutet damit auf eine der vielen Heil-Wirkungen hin: Der Gemeine Löwenzahn regt die Nieren an und ist damit harntreibend.

In der Vor- wissenschaftlichen Zeit, als man vom äußeren Erscheinungsbild einer Pflanze auf deren Wirkung schloss, galten gelbe Blüten als Stimulanz für Leber und Galle. Er ist außerordentlich vital und anpassungsfähig.

Auf körperlicher Ebene wird die Stoffwechselaktivität der **Leber, Galle, Niere, Darm und Haut** angeregt. Aus erfahrungsheilkundiger Sicht erfolgt der Einsatz auch bei rheumatischen Beschwerden und Steinleiden. Erste Stauungen und Blockaden lassen sich sanft lösen. Somit ist der Löwenzahn der ideale Einstieg in unsere Entgiftungskur. 2 Blätter Löwenzahn auch gerne in den mittäglichen Rohkostsalat schneiden, jetzt mittags einen großen bunten Salatteller evtl. noch mit Sauerkraut und Hülsenfrüchten ergänzt, unterstützt den Körper in seiner Leistungskraft.



2. Woche: Die Brennnessel - Urtica urens

Die zweite Pflanze der Kur durchspült die Niere und Blase. Und ihr werden auch blutreinigende Eigenschaften nachgesagt. Auf jeden Fall wirkt sie entgiftend, sowohl körperlich, als auch seelisch. Sie entfernt altes und verbrauchtes und schafft damit Raum für etwas Neues. Klärt und erfrischt den Geist, lässt uns aufmerksamer und achtsamer werden, putzt die Meridiane durch, hat eine krebsfeindliche Wirkung. Zeigt sich als starker Reiniger auf allen Ebenen. Ist eine hochwertige und gut verwertbare Eisenquelle, Sie war schon bei den alten Griechen wegen ihrer hartreibenden Wirkung geschätzt. Heute wird sie auch als Dünger oder Schädlingsbekämpfer im Garten verwendet.

Der Wildkräuter- Brennnesselspinat oder eine grüne Wildkräutersoße ist eine hervorragende Eiweiß- Energiequelle. Passt auch hervorragend zu Spargel.

3. Woche: Zinnkraut - Acker-Schachtelhalm - Equisetum arvense

Das Zinnkraut entgiftet hauptsächlich das Bindegewebe. Auch die tieferen Bindegewebsschichten können in der dritten Woche dieser Kur erreicht werden. Oftmals lassen sich sogar ganz alte Ablagerungen und Toxine herausreinigen. Diese Pflanze geht also wirklich in die Tiefe. Und der Pflanzengeist des Zinnkrauts verkörpert Klarheit und Struktur, was sich an dem Wuchs der Pflanze vielleicht schon erkennen lässt. Da er viel Kieselsäure enthält, sagt man auch er wirkt wie eine Art „pflanzliches Schmirgelpapier“.

Bitte hier den Schöneberger Presssaft oder einen Tee verwenden und nicht selbst herstellen. Die Flasche der Presssäfte bitte immer leer machen!!!

4. Woche: Birke - Betula

Die Birke ist eine Pflanze, die gerne bei Rheumatikern eingesetzt wird, da ihre entgiftende Wirkung bis in die Gelenke und Knochen eindringt. Sie ist somit die perfekte Pflanze um unsere Reinigungskur abzuschließen. Aufbauend auf den ersten drei Pflanzen können nun ganz tiefe Strukturen und Knochen gereinigt werden. Bitte hier den Schöneberger Presssaft oder einen Tee verwenden und nicht selbst herstellen. Im früher Frühjahr kann der Presssaft aus frischen Birkenblättern selbst hergestellt werden.

Anwendung:

- Bei den frischen Kräutergetränken: jeweils morgens vor dem Frühstück und abends vor oder nach dem Essen ein Glas genussvoll trinken.
- Bei Schöneberger Presssäften jeweils morgens vor dem Frühstück und abends vor dem Essen 10 ml (10 Tage) – 15 ml(1Woche) in einem Glas Wasser aufgießen und genussvoll trinken. Die Dauer der einzelnen Säfte eventuell auch individuell anpassen, in sich selbst hineinfühlen.
- Bei den Tees: morgens und abends jeweils 1 Tasse Tee.

Hinweise:

- Zu jeder Entgiftung gehört viel gutes Wasser. Bitte trinken Sie über den Tag mind. 30-40ml stilles Wasser pro kg Körpergewicht, am besten stündlich 1 Glas, gerne auch warmes Wasser. Vermeiden Sie zu viel Wasser auf einmal zu trinken, es kann sonst seine verschiedensten lebenserhaltenden Aufgaben nicht effektiv erfüllen.
- Pollenallergie: Wenn Allergien gegen eine oder mehrere Pflanzen bekannt sind, fragen Sie Ihren Therapeuten nach einer Alternativpflanze.

Anmerkung: die Frischpflanzensäfte der Firma Schöneberger sind von hochwertiger Qualität, die selbstzubereiteten Kräutergetränke enthalten aber einen höheren Chlorophyllanteil!

Quelle: u.a. Petra Hornung, Pascoe.de, angepasst auf Pustebume

