

Die Frühjahrskur

fit und vital in die warme Jahreszeit



Naturheilpraxis Petra Pongratz Heilpraktikerin
Hauptstr. 9a 82281 Unterschweinbach/ Egenhofen
08145/1644
info@naturheilpraxis-pongatz.de
www.naturheilpraxis-pongatz.de

Hygeia, die Gesundheit

Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit und Schmerz

Gesundheit ist ein ständiger Prozess des sich Anpassens und Lernens, des Wachstums und der Verbesserung der Körperfunktionen

Es ist erforderlich, täglich etwas für Hygeia, die Gesundheit zu tun. Sie fällt uns nicht einfach in den Schoß

Warum ist eine Frühjahrskur so sinnvoll?

Während des Winters war der Körper vorwiegend auf Zunahme und Speicherung ausgerichtet. In den Zellen und Geweben haben sich Schlacken angesammelt, die die Körperkräfte vermindern. Daraus resultiert die so genannte Frühjahrsmüdigkeit mit vielfältigen Symptomen, wie Schweregefühl, Schlafstörungen, Kreislaufstörungen, Haarausfall und Hautreaktionen. Um wieder zu neuen Energien zu gelangen, müssen die Gewebe gereinigt und die Schlacken ausgeleitet werden.

Die Frühjahrskur stärkt die Ausscheidungssysteme und leitet den Wiederaufbau ein. Dies ist gerade im Frühjahr besonders wichtig, denn jetzt beginnen im Menschen neue aufbauende Prozesse und Funktionen.

Wann sollte mit der Frühjahrskur begonnen werden?

Sobald uns die Frühblüher den Frühling anzeigen, kann mit der Kur begonnen werden. Dies ist somit regional unterschiedlich. Erfahrungsgemäß ist in ganz Deutschland ein Startpunkt ab Mitte März sinnvoll.

Für wen ist eine Frühjahrskur sinnvoll?

Während Kindern der Wechsel von einer zur nächsten Jahreszeit noch spielend gelingt, wird es mit zunehmendem Alter immer schwieriger diese Umstellung mit Kraft zu vollbringen. Gerade für Menschen ab der Lebensmitte (40 Jahre) oder für Menschen, die schon mal unter einer Frühjahrsmüdigkeit gelitten haben, ist eine Frühjahrskur sehr zu empfehlen. Der Organismus erfährt eine sanfte Unterstützung beim Wechsel in die wärmere Jahreszeit.

Was beinhaltet die Frühjahrskur?

Eine Frühjahrskur besteht aus verschiedenen Maßnahmen, in Kombination mit der Einnahme von Heilmitteln. Die Kurzeit beträgt insgesamt 5 Wochen.

Erste Woche: Die Vorkur

In der zweiten Woche lautet das Thema: „Stress runter fahren und Ausleiten“.

In der dritten Woche: Bindegewebsentgiftung- und Entschlackung.

In der vierten Woche: Ruhe und Regeneration.

In der fünften Woche: Aufbau- und Bindegewebsbehandlung.

Wollen sie etwas für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit tun?

Ich freue mich auf Ihren Anruf.

Petra Pongratz

08145/1644

info@naturheilpraxis-pongatz.de