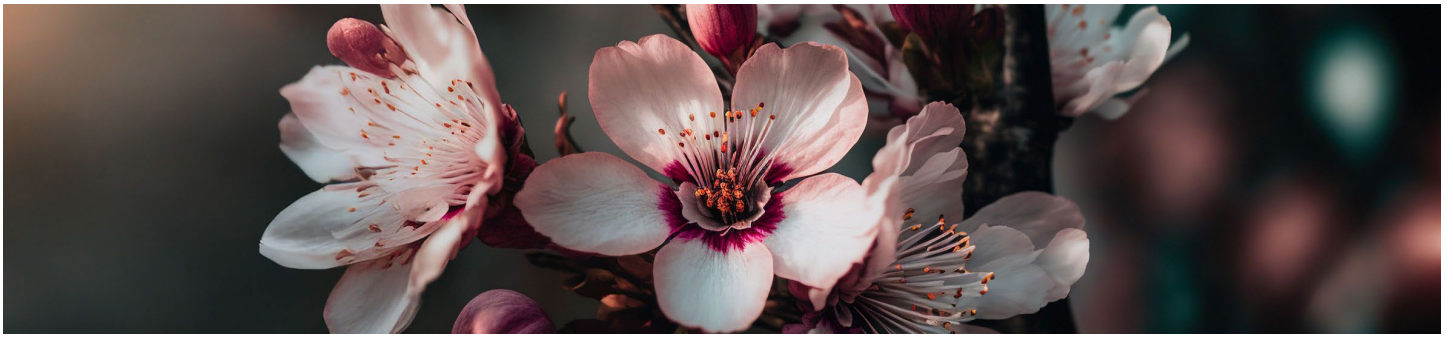




13.3.2025 von Elvira Stirnimann

Verschiedene Frühjahrskuren

Sanfte Entgiftung und Stoffwechselanregung

Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist der Frühling die Zeit, in der die Leberfunktion und die Entgiftung am aktivsten sind. Somit ist es die ideale Zeit, eine Reinigung oder eine sanfte Entgiftungskur durchzuführen. Danach fühlen Sie sich wieder leicht, lebendig und energiegeladen.

Die Leber spielt als Hauptentgiftungsorgan und Stoffwechselzentrale eine der wichtigsten Rollen beim inneren Frühlingsputz. Sie ist die grösste Drüse des menschlichen Körpers und wiegt bei Erwachsenen etwa 1,5 kg. Ihre Aufgaben sind vielfältig: Sie reguliert den Eiweiss-, Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel, ist für die Bildung der Galle zuständig, speichert Vitamine, Kohlenhydrate und Fette und produziert Gerinnungsfaktoren. Zudem filtert die Leber kontinuierlich das Blut und übernimmt eine essenzielle Entgiftungsfunktion, indem sie körpereigene Abbauprodukte sowie körperfremde Substanzen – wie Medikamente, Umweltgifte, Rückstände aus Schädlingsbekämpfungsmitteln, Konservierungsstoffe oder Alkohol – umwandelt, inaktiviert und ausscheidet.

Haben Sie schon einmal eine Entgiftungskur im Frühling gemacht? Oder überlegen Sie, es dieses Jahr auszuprobieren? Wir haben Ihnen hier einige Varianten kurz erklärt. Gerne helfen wir Ihnen in einer individuellen Beratung bei uns in der Drogerie, die passende Entgiftungskur für Sie zu finden.

Ceres-Kur

Ceres Leber-Galle Tropfen (Taraxacum comp.)

Diese Tropfen unterstützen die Leber, die als erste Station für die Umwandlung von Giftstoffen und Nährstoffen im Körper dient. Die abgebauten Stoffe können dann über die Nieren mit dem Harn oder über die Galle ausgeschieden werden.

Ceres Nieren-Blase Komplex

Die Nieren ermöglichen die Ausscheidung wasserlöslicher Substanzen mit dem Harn und regulieren den Wasserhaushalt des Körpers. Über die Galle ausgeschieden werden.

Ceres Storchenschnabel (Geranium robertianum)

Der Storchenschnabel hat eine reinigende und entgiftende Wirkung, insbesondere auf Giftstoffe. Zudem aktiviert er den Lymphfluss. Das Lymphsystem transportiert Boten- und Nährstoffe vom Blut zu den Zellen und sorgt für den Abtransport von Abfallstoffen aus den Zellen ins Blut.

Anwendung:

Tag 1: Leber-Galle Tropfen
Tag 2: Nieren-Blase Tropfen
Tag 3: Storchenschnabel

Dosierung:

Jeweils 3x täglich 3 Tropfen mit einem Schluck Wasser einnehmen. Für eine spürbare Wirkung sollte die Ceres-Kur mindestens 4 Wochen lang durchgeführt werden.

Schönenberger Stoffwechsel-Kur

Diese vierwöchige Kur kombiniert vier verschiedene Pflanzensäfte (Artischocke, Brennnessel, Löwenzahn und Schwarzwertich). Ihre Wirkung ist breit gefächert: Sie unterstützt die Entgiftung und Entschlackung, stärkt Leber und Galle, fördert die Harnausscheidung, beseitigt Verdauungsstörungen, reguliert den Säure-Basen-Haushalt, hilft bei der Gewichtsabnahme und kann Gelenkbeschwerden sowie Rheuma lindern.

Anwendung:

- 1. Woche:** Löwenzahn
- 2. Woche:** Artischocke
- 3. Woche:** Schwarzwertich
- 4. Woche:** Brennnessel

Dosierung:

2x täglich je 15 ml in ca. 150 ml Wasser oder Kräutertee verdünnen und vor den Mahlzeiten einnehmen. Die letzte Einnahme sollte spätestens 3–4 Stunden vor dem Zubettgehen erfolgen.

Padma Galeten und Hepaten

Padma Galeten

Beginnen Sie den Tag mit Bitterstoffen aus Artischocke, Löwenzahn und Brennnessel. Dies kann einen geschmacklichen Ausgleich zu Süßem schaffen und möglicherweise Heisshunger auf Süß reduzieren. Das enthaltene Zink unterstützt den Fettsäurestoffwechsel im Laufe des Tages und bringt Ihren Stoffwechsel in Schwung.

Padma Hepaten

Die im asiatischen Raum bekannte „Königsfrucht“ ist reich an Herb- und Bitterstoffen. Ergänzen Sie die nächtliche Stoffwechselaktivität mit Cholin, das die Leberfunktion unterstützt. Während Sie schlafen, arbeitet Ihr Stoffwechsel weiter – ganz von selbst.

Stoffwechsel-Kombi mit Schüssler-Salzen Nr. 6, 8, 9 und 10

Diese vier Salze unterstützen den Stoffwechsel, helfen bei Störungen des Leber-Galle-Systems und der Ausscheidung und sind eine wertvolle Ergänzung zu Entschlackungskuren.

Nr. 6 Kalium sulfuricum: Aktiviert den Stoffwechsel und stärkt die Leber im Entgiftungsprozess.



Nr. 8 Natrium chloratum: Unterstützt den Flüssigkeitstransport und befeuchtet die Gelenke.

Nr. 9 Natrium phosphoricum: Reguliert den Säure-Basen-Haushalt und hilft bei chronischen Entzündungen.

Nr. 10 Natrium sulfuricum: Entgiftet den Körper und transportiert Ablagerungen ab.

Tipp: Die Kombination gibt es auch als praktische Sticks. Einfach in 1 Liter Wasser oder Tee auflösen und über den Tag verteilt trinken.

Meister-Leber-Kur

Mit unserer Meister-Leber-Kur regen Sie Ihren Stoffwechsel an, fördern die Verdauung, reduzieren das Hungergefühl, verbessern den Schlaf und unterstützen die Entgiftung sowie den Schutz der Leber.

Cynara comp. nach Dr. Furlenmeier:

Regt dank Bitterstoffen die Leberfunktion an.

Silybum marianum comp. nach Dr. Furlenmeier:

Schützt und regeneriert die Leber.

Wichtig: Die Kur sollte mit ausreichend Flüssigkeit unterstützt werden – am besten in Kombination mit unserem Leber-Galle-Tee oder Stoffwechsel-Tee.

Spagyrik-Stoffwechsel

Unser Spagyrik-Spray Stoffwechsel hilft Ihnen, den Stoffwechsel anzukurbeln, zu entschlacken und zu entsäuern. Er besteht aus verschiedenen Essenzen wie Löwenzahn, Goldrute, Artischocke, Mariendistel und vielen weiteren wertvollen Pflanzenextrakten.

Gemmo-Knospenmazerat

Bei der „süssen“ Frühjahrskur kommen Gemmo-Knospenmazerate zum Einsatz. „Gemmo“ stammt aus dem Lateinischen und bedeutet „Knospe“. Diese Arzneimittel werden ausschliesslich aus frischen Pflanzenknospen hergestellt. Die hochkonzentrierten Wirkstoffe werden dabei mit einem Alkohol-Glycerin-Gemisch aus dem Pflanzenmaterial extrahiert. Das enthaltene Glycerin verleiht den Gemmo-Sprays ihre natürliche Süsse. Für eine Frühjahrskur eignen sich besonders die Gemmo-Extrakte von Birke, Wacholder und Rosmarin.

Anwendung: Von jedem Gemmo-Spray 3× täglich 3 Sprühstösse, idealerweise über einen Zeitraum von 3–4 Wochen.

Betula alba (Birke):

Die Birke ist ein feingliedriger, beweglicher Baum – ähnlich wie unsere Nieren. In der Mythologie gilt sie als Symbol des Lichts, was gut zu den länger werdenden Tagen im Frühjahr passt. Das Knospenmazerat der Betula alba regt die Nierentätigkeit an und fördert die Ausscheidung. Besonders bei Gelenkbeschwerden wie Gicht oder Arthritis kann die Birke durch die verstärkte Harnsäure-Ausscheidung Linderung bringen.

Juniperus communis (Wacholder):

Wacholderbeeren sind aus der Küche bekannt, beispielsweise als Zutat für Sauerkraut zur Unterstützung der Verdauung. Das Wacholder-Knospenmazerat entgiftet, stärkt die Leber und kann auch bei Nierenfunktionsstörungen hilfreich sein. Ein klassisches Anwendungsgebiet ist häufiges Erwachen zwischen 1:00 und 3:00 Uhr, einer Zeit, in der laut traditioneller Überlieferung die Leber besonders aktiv arbeitet.

Rosmarinus officinalis (Rosmarin):

Das Knospenmazerat des Rosmarins gilt als klassisches Leberschuttmittel. Es regt den Gallenfluss an und wirkt als Antioxidans, das den Körper vor freien Radikalen schützt.

LIV 52

LIV 52 ist ein Arzneimittel aus der ayurvedischen Medizin, das bei funktionellen Störungen der Leber eingesetzt wird. Es kann Beschwerden wie Völlegefühl, Blähungen und Appetitlosigkeit lindern.

Regulat

Regulatpro ist ein kaskadenfermentiertes, flüssiges Konzentrat aus frischen, sonnengereiften, ökologisch angebauten Früchten, Nüssen und Gemüse. Es enthält wertvolle Aminosäuren, Oligopeptide, sekundäre Pflanzenstoffe (Antioxidantien), natürliche Vitamine, pflanzliche Spurenelemente, aufgeschlossene Enzyme, rechtsdrehende Milchsäure sowie Zellwandbestandteile der Milchsäurebakterien (Peptidoglykane).

Regulatpro unterstützt:

- das Immunsystem
- das Säure-Basen-Gleichgewicht
- den Energiestoffwechsel
- Vitalität und Wohlbefinden
- eine gesunde Darmflora

Biotta Saft-Woche

Die Biotta Wellness-Woche bietet Ihnen alles, was Sie für einen erfolgreichen Start in eine nachhaltig bewusste Ernährung benötigen. Dank der optimalen Kombination hochwertiger, biologischer Frucht- und Gemüsesäfte werden Sie während der Saftkur mit wichtigen Nährstoffen versorgt.

So läuft Ihre Saft-Woche ab – alles ist in einer Box enthalten:

- 1 Vorbereitungsstag
- 5 Safttage
- 2 Aufbau tage

Strath «Meine Woche»

Möchten Sie eine Woche lang Ihre Ernährung bewusst in den Mittelpunkt stellen? Dann ist die Strath-Woche genau das Richtige für Sie! Mit dieser Woche ernähren Sie Ihren Körper auf ausgewogene, leichte und gesunde Weise.

Als zusätzliche Unterstützung nehmen Sie täglich Strath ein – ein wertvolles Nahrungsergänzungsmittel auf Basis fermentierter Kräuterhefe.

