



HEINRICH PETERHANS
dipl. Polarity Therapeut RPP
Mitglied PoVS/SVNH geprüft

POLARITY THERAPIE

Privatpraxis:
Unterdorfstr. 6
5608 Stetten

Natel: 079 / 254 95 87
Privat: 056 / 496 34 52

Wichtige ergänzende Hinweise zu Dr. Stones Reinigungsdiät

Gründe für ein zeitweiliges Fasten gibt es genug: Völlegefühl, Krankheiten (Erkältungen, Rheuma), mentale Unausgeglichenheit, zu üppiges Essen, viele versteckte Fette, zuviele Süßigkeiten, viele unnatürliche Nahrungsmittelzusätze, „Junkfood“, zuviele Genussmittel (Alkohol, Kaffee usw.) zuviel Salz, usw.

All diese Faktoren belasten unseren Organismus im Laufe der Zeit immer stärker. Deshalb tut es uns gut, auch das Innere unseres Körpers von Zeit zu Zeit zu reinigen. Diese Reinigungsdiät, die man idealerweise zehn Tage einhält, befreit den Körper von Schlacken und Giften und wirkt sich auf den ganzen Menschen aus.

Die Hauptreinigung spielt sich in der Leber und in den Nieren ab. Die Haut ist ebenfalls mitbeteiligt. Diese Organe werden deshalb besonders berücksichtigt (Leberspülung, speziell abgestimmte Teemischung, Körperreinigung). Das Verdauungssystem arbeitet normal weiter. Die Diät hat den Vorteil, dass sie bei der Einhaltung der wichtigsten Regeln sehr einfach auszuführen ist und sich gut auf den eigenen Konstitutionstyp und individuelle Bedürfnisse abstimmen lässt. Die Reaktionen und Erfahrungen können auch sehr unterschiedlich sein.

Ein paar nützliche Tipps:

Es ist empfehlenswert, sich Zeit zu nehmen und Hektik und Stress zu vermeiden.
Auf alle säurefördernden Speisen und Getränke verzichten (Kaffee, Mineralwasser, Essig, Fleisch usw.)
Viel trinken (Polarity Tee, lauwarmes Wasser mit einem Schuss Zitronensaft).
Nur saisongerechte, hochwertige Nahrungsmittel verwenden.
Jeden Bissen 30-50 Mal bewusst kauen. (wegen der Verdauung)
Nicht soviel essen, bis man sich voll und satt fühlt. (fördert die Ausscheidung).
Bewegung, Körperübungen, Spaziergänge sind wichtig.
Besonders sorgfältige Körperpflege (ev. mit einer hälftigen Mischung von Salz und Backsoda (Natriumbikarbonat) zur Entfernung alter Fettschichten zwecks Verbesserung der Porenatmung, Sauna, Thermalbad.
Diättagebuch führen und Selbstbeobachtungen, Empfindungen, Reaktionen (körperlich, psychisch und mental) notieren.
Körperliche Symptome wie Kopfschmerzen, Ausschläge, Kälte- oder Schwächegefühle sind Zeichen der Selbstreinigung und Selbstheilung und in der Regel harmlos.

Wichtig:

Bei einem allgemein geschwächten Gesundheitszustand oder bei aussergewöhnlich starken Reaktionen sollte die Diät durch einen geeigneten Therapeuten oder einen Arzt begleitet werden. Für den Wiedereinstieg ins „normale Essen“ sollte ein Drittel der Fastenzeit verwendet werden. Durch die Reinigungsdiät sind wir empfindsamer als gewöhnlich und reagieren somit viel stärker. Pro Tag höchstens zwei neue Nahrungsmittel dazunehmen und möglichst lange auf frittierte, gebratene und salzreiche Speisen verzichten.

Diese Reinigungsdiät kann uns von alten Essmustern befreien helfen und uns zu neuen, gesünderen Essgewohnheiten führen. Somit ist ein wichtiger Grundstein für eine langfristige Wirkung gelegt, die unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit nachhaltig günstig beeinflussen. Dafür lohnt es sich, die für jede Diät nötige Anstrengung und Selbstdisziplin aufzubringen.