



Ory

the path to holistic medicine

Entschlackungs- programm



Der Verzicht auf
Überflüssiges ist
immer ein
Gewinn.

Den Körper entschlacken: Warum ist das wichtig?



Umweltgifte und andere chronische Belastungen des Körpers mit Schadstoffen spielen oft eine ursächliche Rolle bei Zuständen allgemeinen Unwohlseins, Müdigkeit, Kopfschmerzen oder anderen unspezifischen Krankheitssymptomen – aber auch bei chronischen Krankheiten.

Für eine nachhaltige Gesundheit ist es notwendig, diese angesammelten Schadstoffe aus dem Organismus auszuleiten. Dafür haben wir einige Tipps für Dich zusammengestellt, so dass Deine Entschlackungs-Kur ein voller Erfolg wird!

Was brauchst Du für eine erfolgreiche Entschlackung?



ERNÄHRUNG

Die Ernährung spielt eine wichtige Rolle und sollte möglichst zuckerfrei sein.

Daneben ist eine ausreichende Trinkmenge essentiell.



BEWEGUNG

Tägliche Bewegung ist das A und O. Ob Spaziergänge in der Natur, Joggen, Fahrradfahren oder Yoga – ohne Bewegung geht nichts.

4 Ansätze FÜR EINE ERFOLGREICHE ENTGIFTUNG ZU HAUSE



SAUNA/ BASENBAD

Saunagänge können einen wertvollen Beitrag für die Entschlackung leisten. Sie regen unseren Organismus an über die Haut zu entgiften.



STRESS- REDUKTION

Von großer Bedeutung ist ein gesunder Wach-Schlaf-Rhythmus sowie Momente der Ruhe und der Reflexion.

ORY - BERLIN . DE



Ernährungsumstellung

Wer seinem Körper etwas Gutes tun möchte, versucht sich gerne mal an einer Detox-Kur, um die angesammelte Schadstoffe aus dem Körper auszuscheiden und die Entgiftungsorgane Leber, Galle, Nieren, Darm, Lymphsystem und Haut zu entlasten. Ein gesunder menschlicher Körper kann sich zu einem guten Teil selbst reinigen – eine ausgewogene Ernährung kann ihn dabei optimal unterstützen.

Vermeide

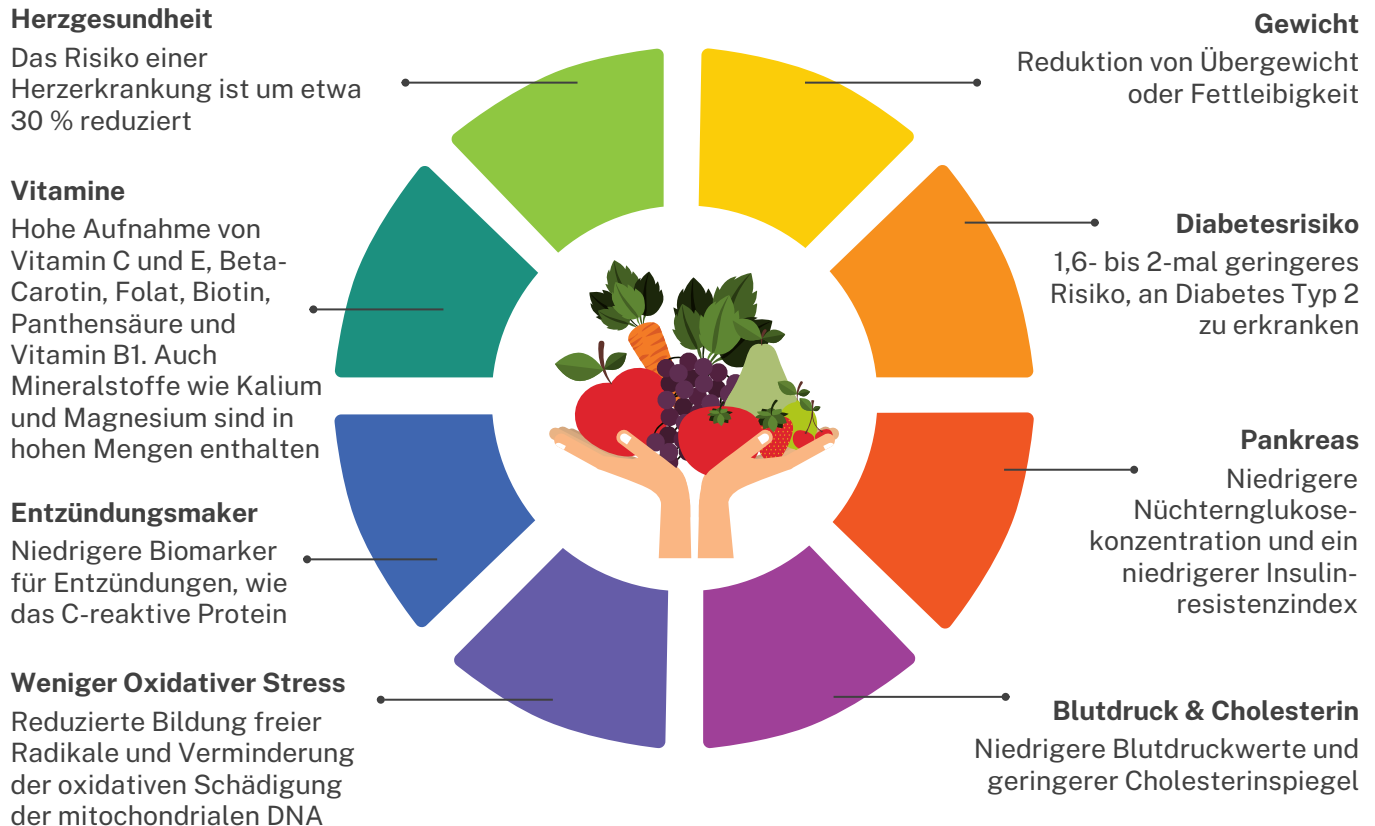
- **Zucker** – vermeide es für eine Weile weißen Zucker zu Dir zu nehmen
- **Weißmehlprodukte** – enthalten kaum Nährstoffe, dafür jedoch viele Kohlenhydrate in Form von Zucker
- **Fertigprodukte** – auch hier sind eine Menge an Zucker und Konservierungsstoffen enthalten
- **Milchprodukte** – versuche Milchprodukte zu reduzieren



Achte auf

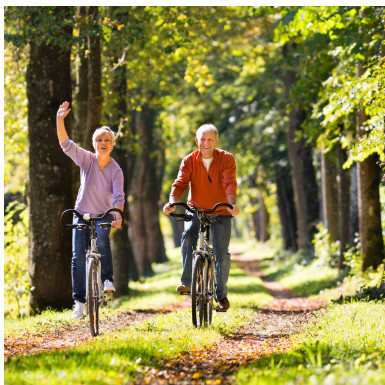
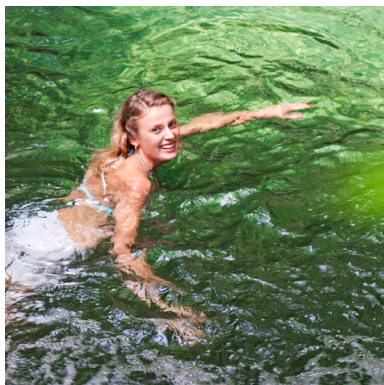
- **viel Trinken**, mind. 1-2l Wasser
- benutze **biologische Produkte**
- achte auf eine ausgewogene und ballaststoffreiche Ernährung
- koche selber

Vorteile einer vegetarischen Ernährung



Dass Gemüse gesund ist, ist mittlerweile keine Neuigkeit mehr. Allgemein enthält frisch zubereitetes Gemüse wichtige Nährstoffe, die eine funktionierende Verdauung sicherstellen. Gemüse ist zudem vollgepackt mit **Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen**. Diese Mikronährstoffe sind unabdingbar für einen funktionierenden Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsel und unterstützen somit auch bei der Gewichtsabnahme.

Auch Beeren sind nicht nur lecker, sondern auch unglaublich gesund und ein ideales Detox-Lebensmittel. So sind Heidelbeeren, Cranberries, Himbeeren und schwarze Johannisbeeren weit verbreitet. Die nicht so bekannte Goji-Beere ist ein besonders guter **Lieferant von Antioxidantien, sekundären Pflanzenstoffen und Vitaminen** – darunter Vitamin C.



Bewegung

Bewegung ist das Nonplusultra jeder Entgiftungskur und auch generell essenziell für die Gesundheit. Dabei geht es nicht darum, einen Marathon zu gewinnen, sondern darum, das Immunsystem zu stärken. Bereits 20 Minuten Training pro Tag stärken die psychischen und physischen Ressourcen und führen zu mehr mentaler sowie körperlicher Ausgeglichenheit.

Jeden Tag ein bisschen Bewegung

Bewegung ist die beste Entgiftung für den Körper. Besonders Bewegung an der frischen Luft tut gut und bringt den Stoffwechsel in Schwung. Zu den Favoriten gehören lange Spaziergänge oder Fahrradfahren an der frischen Luft. Extremsport wird eher nicht empfohlen, da der Körper schon mit dem Entgiftungsprozess herausgefordert ist.

Bewegung, vor allem an der frischen Luft, bringt alle Entgiftungsorgane in Schwung. Durch die erhöhte Atemfrequenz entgiftet die Lunge besser, über den Schweiß werden Giftstoffe ausgeschieden und durch den dadurch verbesserten Stoffwechsel profitieren auch Leber, Niere und Darm. Jeden Tag eine halbe Stunde Bewegung sind ein guter Anfang, besser eine dreiviertel Stunde. Leichte Ausdauersportarten wie Joggen, Radfahren, Walken oder Schwimmen eignen sich am besten. Wichtig ist, dass die Schweißproduktion in Gang kommt.

Diese Organe helfen bei der Entgiftung

LEBER

neutralisiert Giftstoffe und schleust sie aus dem Körper

ATEMWEGE

säubern eingeatmete Luft und befördern Fremdstoffe nach draussen

GALLE

unterstützt die Leber, indem sie die Gallenflüssigkeit speichert

DARM

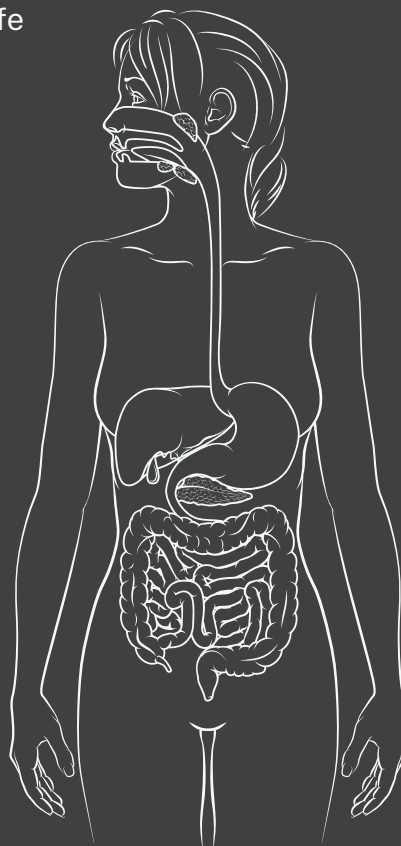
nützliche Stoffe werden aufgenommen, unbrauchbare ausgeschieden.

NIERE

filtrieren Blut und produzieren Urin, um Schad- und Abfallstoffe aus dem Körper zu leiten.

LYMPH-SYSTEM

Lymphflüssigkeit transportiert Abfall- und Giftstoffe ab



Auch mit Yoga kannst du deine Detox-Kur ganz wunderbar unterstützen und noch viel effektiver gestalten, denn bestimmte Übungen helfen dem Körper dabei, sich selbst zu entgiften.

Zu viel Stress und eine ungesunde Lebensweise führen dazu, dass die eigene Energie merklich abnimmt. Abgesehen davon, dass der Körper sich den ganzen Tag über selbst entgiftet, können einige Übungen ein echter Energie-Kick für den Organismus sein. Bei allen Übungen ist eine ruhige und gleichmäßige Atmung sehr wichtig, da diese ebenfalls die Entgiftung unterstützt und so das Kohlendioxid schneller aus dem Körper entweichen kann und der Sauerstoffgehalt im Körper gesteigert wird



Sauna & Basenbäder

Seit gut 2500 Jahren nutzen die Menschen die Sauna zur Körperreinigung und zum Entspannen. Der regelmäßige Saunagang sollte für uns zum Alltag dazu gehören, denn Saunagänge bieten viele Vorteile. Wegen der Hitze versucht der Körper durch Schwitzen die Körpertemperatur zu senken. Durch diesen Prozess verliert der Organismus vor allem Flüssigkeit, aber auch Salze und gewissermaßen auch Giftstoffe, die den Körper belasten.

Durch den gleichzeitigen Anstieg der Körperkerntemperatur steigt die Durchblutung der Zellen, welche die rötliche Hautfarbe nach einem Saunabesuch erklärt. Durch die gestiegene Durchblutung kann der Körper Giftstoffe schneller abtransportieren und trainiert gleichzeitig das Herz.

Generell sollte die Sauna ungefähr zwei Mal die Woche besucht werden, um ein gesundheitliches Resultat zu erhalten und dein Detox zu unterstützen. Wichtig ist eine ausreichende Versorgung mit Wasser. Da unser Körper zu 70 bis 80 Prozent aus Wasser besteht, braucht dieser auch regelmäßig genügend Flüssigkeit. Denn Schadstoffe können nur ausgeleitet werden, wenn der Körper über genügend Flüssigkeitsspeicher verfügt.

So gesund ist ein Saunabesuch



Erhöhter Transport von Schlackestoffen über die Niere

Stress-Abbau durch Entspannung

Aktivierung des Immunsystems

Muskel-Entspannung durch Wärme

verbessertes Hautbild

Durchblutung wird gefördert

Indikationen:

- Abhärtung gegen Erkältungskrankheiten
- (durch erhöhte Aktivität von Immunzellen wie neutrophilen Granulozyten, Makrophagen und Lymphozyten, die für die Infektabwehr wichtig sind)
- Arthrose
- chronische Rückenschmerzen
- Anregung des Kreislaufs, des Stoffwechsels und der Atmung
- Hautpflege und Verlangsamung der Hautalterung

Kontraindikationen:

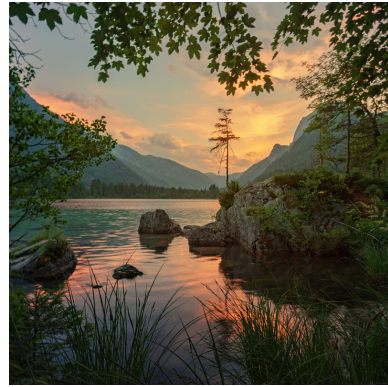
- bei akuten Entzündungen
- bei akuten Infektionskrankheiten
- bei Herz-Kreislauf-Krankheiten
- bei Venenthrombosen oder Krampfaderleiden

Gut zu wissen:

- Saunieren hat auch eine positive Wirkung auf die Psyche. Denn in der Sauna entspannen deine Muskeln und somit auch dein Geist. Die Wärme in der Sauna wirkt sich durchblutungsfördernd aus und hilft somit lästige Verspannungen zu lösen.

Da die Haut ein wichtiges Ausscheidungsorgan ist können basische Bäder eine Entgiftung des Körpers wirksam unterstützen.

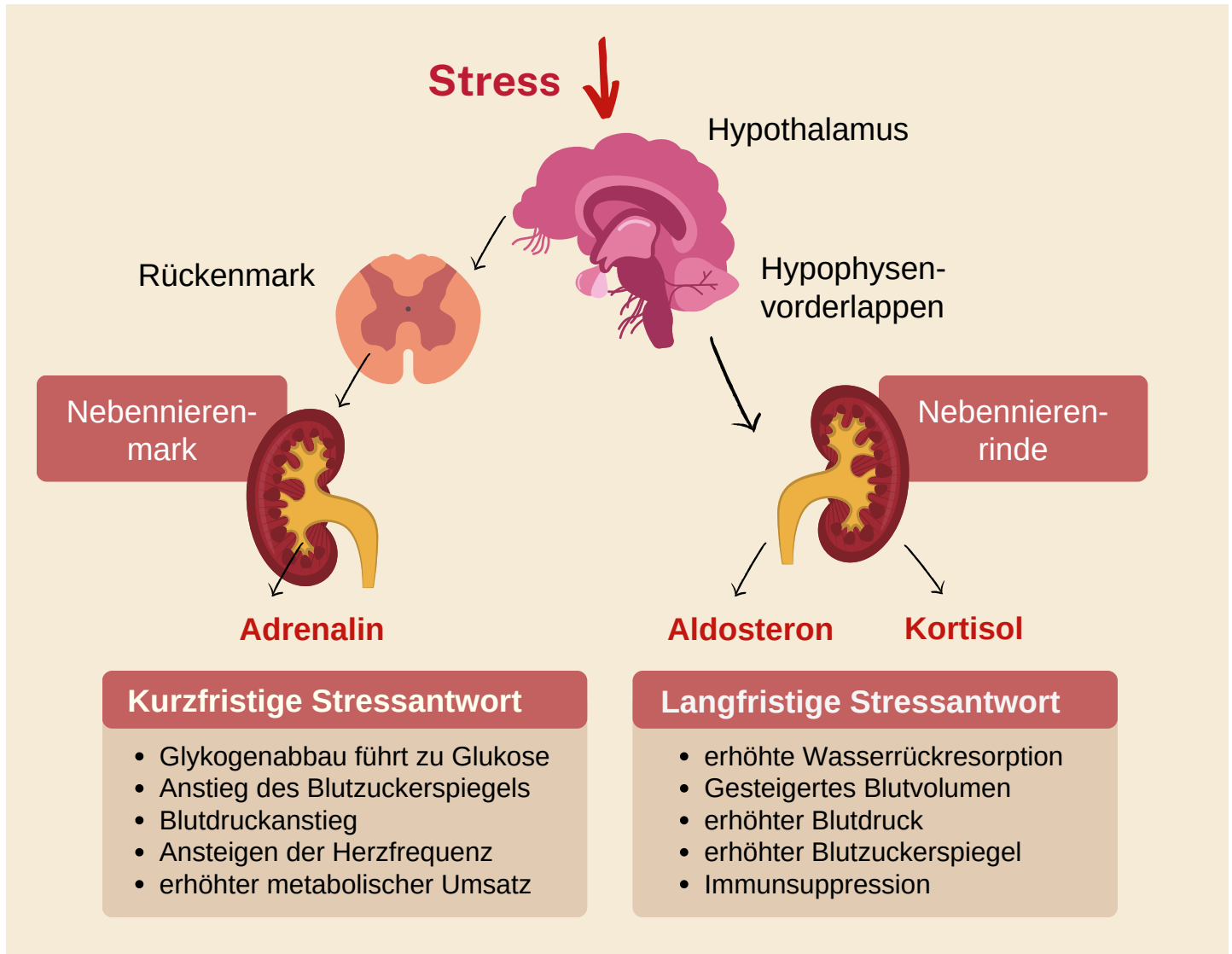
Gifte und Schadstoffe und damit die Haut besitzen einen sauren pH-Wert, das Badewasser einen basischen pH-Wert. Nun entsteht der sogenannte osmotische Druck. Dabei wird das Gefälle zwischen den pH-Werten von Haut und Badewasser ausgeglichen. Bei dem Vorgang entwickelt das Wasser eine Sogwirkung, mit der es die Säuren aus der Haut zieht. Das funktioniert am besten mit einem pH-Wert von 8,5 bis 9. Kommen Säuren und Basen zusammen, erfolgt also eine chemische Reaktion, welche die Säuren aus dem Körper neutralisiert.



Stressmanagement

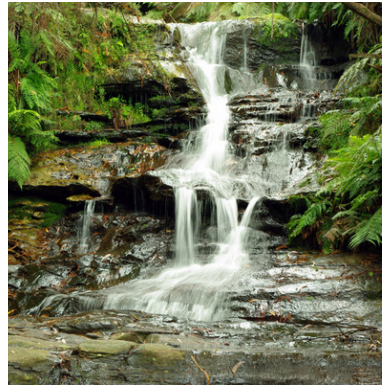
Immer mehr zu wollen und zu tun, führt zu anhaltendem Stress. Wobei dieser immer mit dem eigenen Erleben zusammenhängt und eine bestimmte Situation von zwei verschiedenen Menschen unterschiedlich wahrgenommen werden kann. Auf körperlicher Ebene wird Stress erfahrbar durch die Wirkung der Stresshormone. Die Hypophyse signalisiert in gefährlichen Situationen den untergeordneten Hormondrüsen (Nebennieren) Stresshormone auszuschütten. Die bekanntesten sind Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol, welche dem Körper schnell genügend Kraft und Energie zur Verfügung stellen, um der als herausfordernd erlebten Situation zu begegnen.

Durch körperlichen und seelischen Stress kommt es im Körper verstärkt zur Bildung proinflammatorischer Zytokine, welche sich teilweise fordernd auf dieIDO-Aktivität auswirken, die wiederum die Umsetzung von Tryptophan in Kynurenin beschleunigen. Kynurenin hemmt die zelluläre Immunantwort. Hierbei werden bis zu 95% des vorhandenen Tryptophans verbraucht. Für die Serotoninsynthese bleiben dann weniger als 5% übrig. Ein Mangel ist vorprogrammiert. Serotoninmangel bedeutet wiederum Mangel an Melatonin, welches wichtig ist für einen gesunden und erholsamen Schlaf. Serotonin ist uns als Glückshormon bekannt. Ein Serotoninmangel kann daher zu einer Neigung zu depressiver Verstimmung und Schlafstörungen führen.



Da die Haut ein wichtiges Ausscheidungsorgan ist können basische Bäder eine Entgiftung des Körpers wirksam unterstützen.

Gifte und Schadstoffe und damit die Haut besitzen einen sauren pH-Wert, das Badewasser einen basischen pH-Wert. Nun entsteht der sogenannte osmotische Druck. Dabei wird das Gefälle zwischen den pH-Werten von Haut und Badewasser ausgeglichen. Bei dem Vorgang entwickelt das Wasser eine Sogwirkung, mit der es die Säuren aus der Haut zieht. Das funktioniert am besten mit einem pH-Wert von 8,5 bis 9. Kommen Säuren und Basen zusammen, erfolgt also eine chemische Reaktion, welche die Säuren aus dem Körper neutralisiert.



Digital Detox

Wir sind ständig erreichbar, ständig informiert – und oft gestresst. Denn im Hintergrund ist oft die Angst, etwas Wichtiges zu verpassen. Wir sind so auf das Klingeln, Summen und Blinken unseres Smartphones konditioniert, dass wir auch zum Handy greifen, wenn gerade nichts passiert. Die Reizüberflutung mit ständiger Information, mit Texten, Bildern, Videos überfordert uns derart, dass wir dauernd gestresst sind – und gedanklich immer woanders. Dies kann zur psychischen Belastungsprobe werden.

Digital Detox heißt die Zauberformel, die uns helfen kann, wieder einen gesunden Umgang mit digitalen Medien zu erlernen.

Ein Offline-Wochenende oder auch nur einige Stunden am Tag, an dem das Handy, der Laptop und der Fernseher mal ruhen, wirken Wunder.



TIPPS:

1. Keine Digis im Schlafzimmer
2. Verwende einen analogen Wecker
3. Mails checken – aber nur einmal am Tag
5. Nimm dir bewusst Zeit für deine Geräte – und bewusst Zeit ohne sie
6. Lass dein Handy zu Hause
7. Lege einen Offline-Tag ein
8. Praktiziere Achtsamkeit um Deinen Alltag zu entschleunigen und Stress zu reduzieren



Hochwertige Supplements

ORY Entschlackungs-Paket

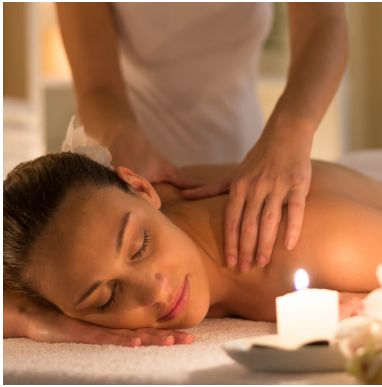
Toxacell: Kraftvolles Kombipräparat Chlorella, MSM, Artischocke, Curcuma, grünem Tee und vielen weiteren wertvollen Inhaltsstoffen. Unterstützt die Entgiftungskapazität und fördert die Ausscheidung von Schadstoffen.

Vitamin D + K2: Das Sonnenvitamin hilft bei Müdigkeit, Erschöpfung, Stimmungsschwankungen und boostert Dein Immunsystem.

Selen: Spielt als Bestandteil der Glutathion-Peroxidase eine Rolle bei der Bekämpfung von schädlichen Sauerstoffradikalen sowie bei der Ausleitung von Schwermetallen.

Nieren-Tee: Regulierung des Flüssigkeits- und Elektrolythaushalts und Entgiftung des Körpers durch die Ausscheidung harnpflichtiger Substanzen.

Leber-Tee: Kräutermischung mit Bitterstoffen. Mit Mariendistel, Löwenzahn, Kamille und Wermut. Reguliert den Appetit und kurbeln die Verdauung an.



Begleittherapien in der Natura Heilpraxis

Es gibt in der Natura Heilpraxis in Berlin Charlottenburg die Möglichkeit, begleitende Therapien für Dein Programm in Anspruch zu nehmen.

Wir arbeiten nach dem E⁴ Konzept – ein ganzheitliches Konzept, welches alle 4 Ebenen des Seins berücksichtigt – die sachlich objektive Ebene, die den Körper und den Stoffwechsel umfasst sowie die persönliche, subjektive Ebene, welche unsere Gefühle, Gedanken und die Sinnhaftigkeit mit einbezieht. So kann dieses Konzept helfen, zahlreichen Erkrankungen präventiv vorzubeugen bzw. chronischen Erkrankungen entgegenzuwirken.

Coaching

Diagnostik

Colon-Hydro-
Therapie

Infusions-therapie

Sauerstoff-
therapie

Infrarot-
sauna

Intense

Bei unserem Intensivprogramm in der Natura Heilpraxis in Berlin hast Du die Möglichkeit Dich komplett durch ein intensives Diagnostik- und Therapieprogramm begleiten zu lassen.

Wenn Du Interesse hast, melde Dich entweder telefonisch unter 030 88663373 bei uns in der Natura Heilpraxis oder über den QR Code. www.natura-heilpraxis.de



Der Schlüssel
zum Erfolg ist,
sich auf Ziele zu
konzentrieren,
nicht auf
Hindernisse.



Du brauchst Unterstützung oder Beratung auf Deinem Weg? Du hast Fragen oder möchtest Deine Detox-Kur vertiefen?

Dann zögere nicht, Dich bei uns zu melden!

Wir sind für Dich da!

Entweder telefonisch (030 88663373) oder per Mail:
contact@ory-berlin.de