

## **Gesund bleiben: Fit und gesund in den Frühling**

Die Tage werden wieder deutlich länger, die Frühjahrsgarderobe muss inspiziert, anprobiert und ergänzt werden und manchmal stellt man(n)/frau fest, dass das eine oder andere Lieblingsstück kneift und zwickt. Ja, ja, die Weihnachtsplätzchen ...

Auch die Kräfte sind gegen Ende des Winters aufgebraucht, die Frühjahrsmüdigkeit, unter der viele Menschen leiden, ist eine Folge der langen dunklen Jahreszeit. Aber auch eine Entschlackung ist wichtig um wieder fit für den Sommer zu werden.

### **Natur und Naturheilkunde bieten eine ganze Reihe von Möglichkeiten:**

- Sobald die ersten grünen Pflänzchen sprießen, können wir wieder mit der **Wildkräuterküche** beginnen. Brennessel, Bärlauch und Co. versorgen uns mit vielen Vitaminen und Mineralien, die wir jetzt dringend brauchen, und können als Gemüse, Quiche, Suppe, Salat, Brotaufstrich u.v.a.m. verarbeitet werden.
- Nutzen wir die Gelegenheit, unsere Ernährungsgewohnheiten zu überprüfen und durch eine Ernährungsumstellung, evtl. unterstützt durch Akupunktur und Bioresonanztherapie **abzunehmen**.
- Während des langen Winters haben sich **Stoffwechselschlacken** im Körper abgesetzt - phytotherapeutische, homöopathische und spagyrische Frühjahrskuren helfen, diese auszuleiten und auch die inneren Organe werden wieder fit.
- Die ersten Pollen fliegen wieder - die "Verschnaufpause" für **Heuschnupfengeplagte** ist vorbei. Entschlackung, Umstimmungstherapie, Akupunktur und Bioresonanztherapie sind bewährte Methoden, um zu verhindern, dass sich Allergien verstärken oder andere Organsysteme befallen.

Möchten Sie mehr wissen? Dann kommen Sie doch einfach am **16. März 2012 um 17 Uhr** ins **Seminarhaus 'Lichthütte'**, Brandlstraße 21, 83259 Schleching-Mettenham (Tel. 98649 1455) zu einem Infoabend und lernen Sie mehr über die Möglichkeiten der Natur, Ihre Gesundheit zu erhalten.