

# Polarity-Reinigung – den Körper entschlacken



Barbara Grossmann ist Polarity-Therapeutin

**Die Ernährung beeinflusst den Körper und die emotionale Befindlichkeit. Es kann helfen sich von Zeit zu Zeit von unangenehmen Schlacken zu befreien.**

Unser moderner Lebensstil und Ernährungsgewohnheiten führen oft dazu, dass sich im Körper eine Vielzahl an Giftstoffen sammeln. Sie können den Stoffwechsel und das Immunsystem belasten und zu Gesundheitsproblemen führen. Eine Möglichkeit, den Körper von Schadstoffen zu befreien, ist die Polarity-Reinigung. Das sanfte Heilfasten über ein paar Wochen hinweg, fördert die Vitalität und kann gesunde Essensmuster im Alltag stärken.

## Entschlacken – wichtiger denn je?

Polarity ist eine Methode aus der Komplementärtherapie, die aus der Körperarbeit, dem Gespräch, dem Yoga und der Reinigung besteht. Die Heilkraft der Reinigungskur war bereits in allen Zeiten und Kulturen bekannt. In unserem schnelllebigen Alltag, dem Nahrungsüberfluss und der Vielzahl an Fertigprodukten, die uns ständig zur Verfügung stehen, nimmt die Polarity-Reinigungskur immer mehr an Bedeutung zu. Sie basiert auf der Idee, dass durch eine tiefgehende Entschlackung der Energieflusses im Körper wieder aktiviert wird. Unser Energiefluss wird durch körperliche oder seelische Verletzungen, eine ungesunde Lebensweise oder durch falsche Essgewohnheiten gestört. Dadurch sind das Verdauungssystem und die Organe überlastet und können ihre Funktionen nicht mehr richtig ausüben.

## Wirkung der Reinigung

Die Polarity-Reinigungskur hilft dem Körper nicht nur beim Ausscheiden von Giften und bei der Entsäuerung. Sie kann Schmerzen oder Beschwerden bei zum Beispiel Rheuma oder Arthritis lindern und die Verdauung verbessern. Einige Menschen machen die Erfahrung, dass sich dadurch ihr Blutdruck normalisiert und die Blutzuckerwerte verbessern. Daneben stärkt die Reinigungsdiät das Immunsystem und reguliert das Nervensystem, indem Stress abgebaut und der Schlaf verbessert werden kann.

Nicht zuletzt unterstützt das Heilfasten die Gewichtsabnahme und führt ganz allgemein zu mehr Vitalität und Lebensfreude. Ein weiterer positiver Nebeneffekt: Während der Reinigung wird das System auf «neutral» geschaltet. Die

Aufbauphase ist die Zeit und Möglichkeit, neue Essmuster aufzubauen und die Verträglichkeit von Nahrungsmitteln zu testen.

## Die drei Phasen der Reiningung

Die Polarity-Reinigungsdiät besteht zunächst aus der Abbauphase, die sich über ein bis zwei Wochen hinzieht. Stufenweise werden Nahrungsmittelaus dem Speiseplangestrichen. Dazu zählen Kaffee, Zucker, Alkohol, Fleisch, Milchprodukte und Produkte mit vielen Kohlenhydraten. Somit gelangen nicht alle Schlackenstoffe gleichzeitig in den Ausscheidungsprozess. Die zweite Phase nennt sich Reinigungsphase, die optimalerweise acht bis zehn Tage lang durchgeführt wird. Der Tagesablauf sieht in dieser Zeit wie folgt aus: morgens ein Glas «Leberspülung» aus Zitronensaft, Olivenöl, Orangensaft, Knoblauch oder Ingwer. Die Leber wird bei der Entgiftung unterstützt und Giftstoffe werden besser ausgeschieden, die in der Nacht gelöst wurden. Zwei Tassen Polaritytee gleich danach, eine Teemischung nach dem Rezept vom Begründer Dr. R. Stone, unterstützen die Ausscheidung. Der Tee wird den ganzen Tag über getrunken und besteht aus Inhaltsstoffen wie Anissamen, Bockshornkleesamen, Fenchelsamen, Ingwer, Leinsamen, Süsshholz und Pfefferminze. Im Verlauf des Vormittages hilft ein frischer Frucht- oder Gemüsesaft dem Körper dabei, sich wohl zu fühlen. Feste Nahrung gibt es erst ab Mittag. Zum Beispiel Salate, Gemüse, Sprossen, Früchte, gute kalt gepresste Öle und Samen. Tagsüber, jedoch nicht unmittelbar zu den Mahlzeiten, werden 2 bis 3 Liter Polaritytee, Kräutertee oder Wasser getrunken. Die dritte Phase, die sogenannte Aufbauphase, dauert ein bis zwei Wochen. Hier wird der Körper wieder zurück zur Normalkost umgestellt.

**Über die Autorin** Barbara Grossmann ist Polarity-Therapeutin mit eigener Praxis «Das Leben leben» in Hinwil und Mitglied beim Polarity-Verband ([polarity-schweiz.ch](http://polarity-schweiz.ch)).

Ein Termin bei Frau Grossmann kann online auf [www.sanasearch.ch](http://www.sanasearch.ch) gebucht werden.

**Sanasearch in Zusammenarbeit mit dem Polarity-Verband Schweiz und Barbara Grossmann**

 **sanasearch.ch**

## Sanasearch

Hardturmstrasse 169 · 8005 Zürich

Telefon 044 444 50 80

[info@sanasearch.ch](mailto:info@sanasearch.ch) · [www.sanasearch.ch](http://www.sanasearch.ch)

**SKV**  
Gutschein

**Gesundheit stärkt -  
Mitarbeiter und Unternehmen!**

Als SKV-Mitglied erhalten Sie auf der grössten  
Schweizer Therapeutenplattform [www.sanasearch.ch](http://www.sanasearch.ch) CHF 10.-  
Rabatt auf Ihre erste Buchung mit dem Code "SKV10".

 **sanasearch.ch**  
Therapeuten online buchen

**So funktioniert's:**

1. Passenden Therapeuten auf [Sanasearch.ch](http://Sanasearch.ch) finden.
2. Gutscheincode bei der Online-Buchung angeben.
3. Fertig! Sie erhalten CHF 10.- Rabatt.



[www.sanasearch.ch](http://www.sanasearch.ch) | 044 444 50 80 | [hilfe@sanasearch.ch](mailto:hilfe@sanasearch.ch)