

# Entschlackungskur mit Heilkräutern und Wickeln

## Kräuterkurs mit Ernestine Astecker

**Der Frühling bringt Schwung und die Lust, Neues zu beginnen. Ernestine Astecker zeigt, wie man mit Kräutern und Wickeln eine Entschlackungskur durchführt.**

Ungesunde Ernährungsgewohnheiten, Umweltbelastungen aller Art wie Schwermetalle, Weichmacher in Kunststoffen, Aluminium, Pestizide, Genussgifte, Bewegungsmangel, zu wenig Flüssigkeit führen dazu, dass sich Schlackenstoffe im Körper ablagern und wichtige Transportwege verstopfen, die die Schlacken wieder nach aussen bringen sollen. Ein Übermass an Säuren und Giften verätzt Zellen, Organe und Gelenke. Diese Verätzungen können von entzündlichen Prozessen wie zum Beispiel Gelenkentzündungen begleitet sein. Forschungsergebnisse berichten über einen Zusammenhang zwischen Übersäuerung und verschiedenen chronischen Krankheiten wie hohem Blutdruck, erhöhtem Cholesterin, Rheuma, Osteoporose.

### Schlackenstoffe aus dem Körper schleusen

Kopfschmerzen, Schlafstörungen, (Frühjahrs)-Müdigkeit, Verdauungsstörungen, Hautausschläge, Neigung zu Allergien, übermässige Infektanfälligkeit, Haarausfall können erste Anzeichen einer Verschlackung sein. Doch wie entsteht diese und wie werden



Ernestine Astecker. (Bild zvg.)

Schlackenstoffe aus dem Körper schleust? Heilkräuter, die zur Entschlackung eingesetzt werden, sind zum Beispiel Schafgarbe, Gundelrebe, Erdrauch, Acker-Schachtelhalm, Birke, Stiefmütterchen, Artischocke. Als Tee, Kräuterbad, wohltuender Kräuterwickel und Kräuter-Entschlackungs-Massageöl helfen sie dem Körper sich von Schlacken zu befreien. Heilkräuter helfen, das Säure-Basen-Gleichgewicht wieder herzustellen und unterstützen den Stoffwechsel.

Die Teilnehmenden lernen in diesem Kurs Heilkräuter, Wirkungen und Kräuter-Rezepturen zur Selbstanwendung kennen und stellen selber ein Kräuterprodukt her. (pd.)

Kräuterkurs am 15. und 22. März, von 19.30 bis 21.15 Uhr im Gesundheitshaus Zum Löwen in Jonen, Obschlagenstrasse 2. Kurskosten inkl. Kursunterlagen und selbsthergestelltes Kräuterprodukt 90 Franken. Anmeldung an kontakt@eastecker.ch oder Telefon 043 322 86 70. Infos unter [www.eastecker.ch](http://www.eastecker.ch).