

Zurück zu Vitalität und Lebensfreude



Der in der Schweiz lebende Heilpraktiker Christopher Vasey praktiziert seit 1979. Neben seiner Tätigkeit als Therapeut konzentriert er sich besonders auf die Bereiche Entgiftung und Säure-Basen-Gleichgewicht. Er lehrt, hält Vorträge und ist gern gesehener Gast in den französischsprachigen Medien. Seine Bücher sind mittlerweile international bekannt.

.....
Wer kennt das nicht: Der Wecker klingelt, und dennoch bekommt man kaum die Augen auf. Man schleppt sich durch den Tag, fühlt sich ausgelaugt, unwohl. Nichts macht einem Freude. Es fehlt einem ganz schlicht und ergreifend die Energie. Woran liegt das?
.....

Ständige Müdigkeit und Erschöpfung sind mittlerweile weitverbreitete Phänomene in unserer Gesellschaft. Dabei haben die Errungenschaften der Zivilisation unseren Alltag stark erleichtert. Wir müssen nicht mehr kilometerweit bis zum nächsten Brunnen laufen; alles ist bequem mit dem Auto zu erreichen. Telefon, Spülmaschine und Mikrowelle sparen uns viel Zeit und körperliche Anstrengung. Dennoch kämpfen sich viele mehr schlecht als recht durch den Tag.

Was uns krank macht

Mit den vielen hilfreichen Entwicklungen hielten allerdings auch Stress, Bewegungsmangel, Umweltverschmutzung und falsche Ernährung Einzug in unser Leben. Feinstaubwarnungen in den Innenstädten, Pestizide, Konservierungsstoffe, Plastikrückstände in den Lebensmitteln – die Liste ließe sich beliebig weiterführen: Die vielen Medikamente, die wir aus den verschiedensten Gründen einnehmen, Luft- und Wasserverschmutzung – all diese Gifte landen irgendwann in unserem Körper, lagern sich dort ein und führen nicht selten zu Dauermüdigkeit und massivem Unwohlsein.



Ein Befreiungsschlag für Körper und Seele

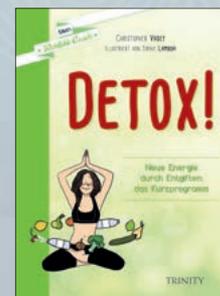
Ein erster Schritt zu einem positiven Lebensgefühl ist es, den Körper von den Giftstoffen, die uns krank machen, zu befreien. Seit Langem ist die heilende Wirkung des Entschlackens bekannt. Eine Erfolg versprechende Anleitung gibt uns der Heilpraktiker und Buchautor Christopher Vasey in seinem Buch *Detox!*. Darin stellt er sein vierwöchiges Entgiftungsprogramm vor, das den Körper auf sanfte Weise reinigt. Dabei konzentriert er sich auf die drei Bereiche *Stimulation der Ausscheidungsorgane, ausreichende Wasserzufuhr und gesunde Ernährung*. Das Buch ist ein richtiger Begleiter durch die Zeit des Entgiftens. Es beantwortet alle Fragen und lässt durch Tests und Check-ups ausreichend Raum, die eigenen Erfahrungen während des Entgiftens festzuhalten. So werden wir motiviert, bei der Stange zu bleiben und die *Detox-Kur* wird zu einem ganz bewussten, einmaligen Erlebnis.

Dorthe Tefßarek

ZIELE

- Ich nehme weiterhin zweimal wöchentlich ein Schwitzbad.
- Vor dem Baden trinke ich ausgiebig.
- Ich trinke schweißtreibenden Kräutertee, um die Ausscheidung der Toxine zu fördern.

BUCHTIPP:



CHRISTOPHER VASEY
Detox! – Mein Wohlfühl-Coach
Neue Energie durch Entgiften: das Kurzprogramm

Trinity Verlag
128 Seiten, Broschur,
durchgehend vierfarbig
12,99 €
ISBN 978-3-95550-164-8