

## **Beflügelt durch innere Reinigung**

### **Entschlacken nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)**

Am Dienstag, den 16.03.2004 geht es in der Praxis Laspas für Ernährungsberatung nach der TCM in der Vita Plus Apotheke um Frühjahrsentschlackung. Eva Laspas, Ernährungsberaterin der TCM steht Dienstags kostenlos für Fragen zur Verfügung.

„Jede Woche läuft unter einem bestimmten Thema. Am 16. März gibt es kostenlose Koch- und Lebensrezepte für die Frühjahrsentschlackung. Ich stehe InteressentInnen von 8 - 12 und von 15-18 Uhr mit Tipps und Rat zur Seite.“ Die Vita Plus Apotheke ist in der Eibengasse 59, 1220 Wien.

### **So kommt Schwung in den Darm und ins Leben**

Mit dem Frühjahr kommt auch die ideale Zeit, seinem Magen-Darm-System Zeit der Ruhe zu gönnen. Wenn die Natur wieder erwacht und alle Säfte sprießen, dann fühlt man sich wunderbar leicht und munter, wenn man eine Entschlackungskur gemacht hat.

Der richtige Zeitpunkt für einige Tage innere Reinigung ist daher die Zeit, wenn es beginnt, warm zu werden, aber noch nicht alle Pflanzen blühen.

Eva Laspas beschreibt die Wirkung dieser Reinigungskuren so: „Durch unsere Ernährung und die kalte Jahreszeit bleiben mehr Schlacken im Darm liegen, als notwendig. Mit gezielter Anleitung und persönlichem Plan gelingt es jedem, diese notwendige Entlastung für seinen Körper zu schaffen.“

### **In der Kürze liegt die Würze - Hungern verboten!**

Entschlacken nach der TCM geht sehr einfach und sollte nicht zu lange dauern. Je nach Typ kann man mit Saft, Gemüsesuppe oder Getreide entschlacken. Menschen, denen öfter kalt ist, entschlacken besser mit Getreide, zum Beispiel Hafer, Naturreis oder Grünkern. Eine ideale Kurdauer ist für „Neueinsteiger“ ca. drei Tage, zwei Tage zum Vorbereiten und mindestens zwei Tage zum Ausklingen. „Achten Sie auch darauf, Ihren Darm in Funktion zu halten.“ weiß Eva Laspas aus Erfahrung. „Unwohlgefühle oder Kopfschmerzen am ersten Tag können von ungenügender Darmentleerung oder zu wenig Trinken kommen. Bei einem persönlichen Gespräch berate ich Sie gerne, welche Entschlackungsmöglichkeiten für Sie persönlich am Besten sind. Wer Medikamente nimmt oder sich sonst nicht ganz wohl fühlt, der sollte unbedingt mit seinem Arzt über die geplante Kur sprechen.“

Viel Schlaf, Bewegung, Bauchmassagen, Leberwickel, Ruhe und Entspannung und andere Tipps unterstützen den Körper bei seiner Arbeit. Hunger braucht man bei der Getreidekur nicht zu leiden. Man isst vom Getreide soviel man möchte. Überhaupt soll die Kur keine „Strafe“ sein. Wohltuend sind einige von Pflichten befreite Tage, wo man tut, was einem Spaß macht.

### **Das Äußere spiegelt das Innere**

Die Entschlackungsvorgänge im Körper kann man positiv beeinflussen, wenn man die Zeit der Kur dazu nützt, auch seinen Kleiderschrank, Dachboden und Keller auszumisten. Ideal wäre natürlich, die ganze Wohnung von Dingen zu befreien, die man schon lange nicht mehr braucht. Gerade für Mensch, die öfter von Verstopfung geplagt werden, ist das Weggeben und Verabschieden von nicht mehr gebrauchtem Gegenständen manchmal ein Lösungsansatz.

Die chinesische Philosophie besagt, dass das Element „Metall“, dem der Dickdarm zuzuordnen ist, von „Enge“ und „Fülle“ belastet wird, die notwendige Energie kann nicht fließen.

„Ich selber miste zwei Mal im Jahr aus. Probieren Sie es einfach aus – wenn Sie Platz schaffen für Neues, wird auch Neues kommen. Neue Arbeit, neuer Schwung und viel Energie.“ meint Eva Laspas dazu und lädt ein: „Beginnen Sie Ihre Frühjahrskur mit einem Besuch am 16. März in meiner TCM-Ernährungsberatungspraxis, Vita Plus Apotheke, Eibengasse 59, 1220 Wien.“

Ansprechpartnerin für Rückfragen: Eva Laspas, Erfolgsmanagement Laspas,  
Tel: 280 76 27, [eva@laspas.at](mailto:eva@laspas.at), [www.laspas.at](http://www.laspas.at)