



Hier stelle ich dir meine kleine, ganzheitliche „Körper-Seelen“ Kur vor, die wie der Name schon verrät, mehrere Aspekte vereint.

Ich habe sie Dir hier in drei Punkte unterteilt.

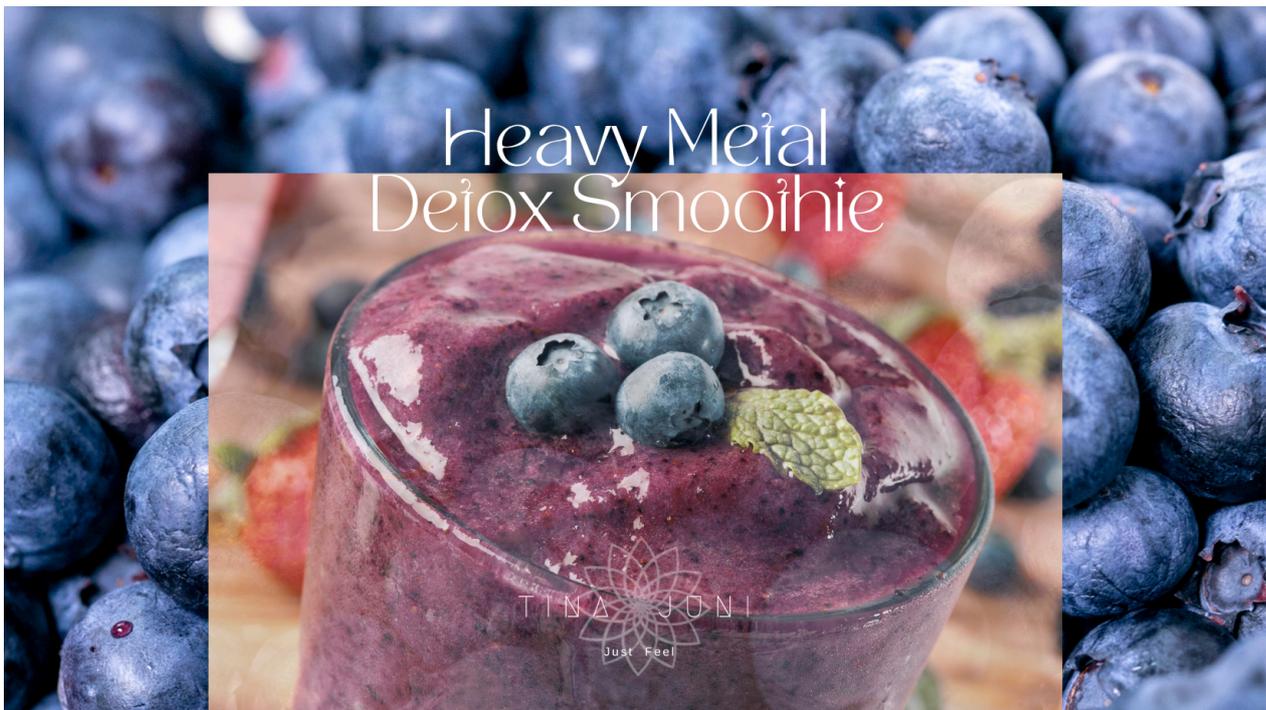
Erstens eine klassische Entgiftung von Anthony Williams.  
Mir persönlich sind klassische Entgiftungen aber oft zu einseitig, deswegen erweitere ich sie für mich und beziehe neben physischen, gesundheitlichen Aspekten noch psychologische und energetische Aspekte mit ein.

Ich freue mich sehr, wenn ich Dir mit meiner kleinen Kur dienlich sein kann und sie Dich in Deinen Prozessen unterstützt.

Ich wünsche Dir eine gute Zeit, tiefgreifende Erfahrungen und ein entspanntes Abtauchen in Dich selbst.

Also legen wir los :)

## 1.) Smoothie und Ernährung



Der Heavy Metal Detox Smoothie von Anthony Williams eignet sich hervorragend wenn du Schwermetalle aus deinem Körper ausleiten und entgiften möchtest. Die enthaltenen Zutaten fördern alle eine Schwermetallausleitung.

Wenn man energetisch schaut, gibt es nur ganz wenige Menschen die keinerlei oder nur geringe Mengen Schwermetall im Körper haben. Ich halte es für sehr sinnvoll hin und wieder auf diese Weise zu entgiften.

Schwermetalle werden zudem auch oft im Zusammenhang mit dem Epstein-Barr Virus erkannt der für viele Symptome verantwortlich und oft unentdeckt ist.

Ich empfehle die Kur für mindestens eine Woche (länger ist natürlich besser) zusammen mit einer Ernährung die weitgehend auf Zucker, Getreide und Milchprodukte verzichtet.

Heißt, viel Gemüse (gerne roh) und Obst (Achtung nicht übertreiben).

Du kannst auch Deine gewohnte Ernährung beibehalten und den Smoothie zusätzlich zu dir nehmen.

Der Entgiftungs- und Entschlackungseffekt ist hier dann aber nicht so effektiv. Unterstütze also gern Deinen Körper indem Du einfach etwas verzichtest ;)

Schau hier einfach was dir gut tut und höre auf Deinen Körper.

## *Was Du täglich für den Smoothie brauchst:*

- 2 Bananen
- 2 Tassen wilde Blaubeeren (findest Du oft in der Tiefkühlabteilung)
- 1 Tasse frischer Koriander
- 1 Tasse Orangensaft
- 1 Teelöffel Gerstengrassaftpulver
- 1 Teelöffel Spirulina
- 1 Esslöffel Dulse Algen

Ich füge dem Rezept noch zusätzlich eine Handvoll Petersilie hinzu, da diese sehr wirksam gegen Pilze und Parasiten im Dünndarm wirkt.

## *Wofür diese Zutaten?*

### *Wilde Blaubeeren:*

Ziehen Schwermetalle aus dem Gehirn

### *Gerstengrassaft:*

Zieht Schwermetalle aus dem Darm der Milz und der Bauchspeicheldrüse.

### *Koriander:*

Mit ihm erreicht man schwer zugängliche Stellen und kommt somit an sehr alte Schwermetallablagerungen.

## *Spirulina:*

Zieht Schwermetalle aus deinem Zentralnervensystem, Gehirn und Leber

## *Dulce Algen:*

Sie binden Blei, Kupfer, Nickel und Quecksilber.

## *Zubereitung:*

Mixe einfach alle Zutaten in einem Mixer bis Du eine für Dich angenehme Konsistenz erreicht hast. Sollte es dir zu breiig sein, schütte einfach etwas Wasser dazu.

Trinke den Smoothie täglich.

Wenn es sich für Dich stimmig anfühlt, faste die ersten 1-2 Tage und trinke nur den Smoothie und zusätzlich viel Wasser.

Fahre danach mit einer gesunden Ernährung fort.

Verzichte in dieser Zeit am Besten (wie oben bereits geschrieben) weitgehend auf Zucker, Getreide und Milchprodukte.

Hör auf Dich und was sich für Dich stimmig anfühlt.

Also lass Dir den Smoothie schmecken und mach den Schwermetallen in Dir den Gar aus ;)

## 2.) Energetisierendes und entgiftendes „Körper-Geist- und Seele Bad“

### Genieße Dich



Zum entgiften, entschlacken, energetisieren und Wohlfühlen empfehle ich Dir meine selbst zusammengestellte Rezeptur.

Mache pro Entgiftungswoche mindestens 1 Vollbad für 30 Minuten

Hast Du keine Badewanne, kannst Du auch ein Fußbad machen. Hat zwar nicht den gleichen Effekt, ist aber trotzdem effektiv. Hier würde ich dann jeden oder zumindest jeden zweiten Tag ein Fußbad nehmen.

Am besten wickelst Du Dich nach dem Bad in eine Decke oder legst Dich direkt ins Bett und schwitzt hier ordentlich weiter.

### *Du brauchst:*

1 Packung Meersalz (bekommst Du in der Drogerie und wirkt effektiv auf energetischer Ebene, Du wirst es spüren)

1 Tasse Natron (Natron ist ein wahres Heilmittel für viele Dinge, hier leitest Du z.B. Säuren über Die Haut aus)

Mischung aus Lavendelblüten und Wacholderöl (alternativ auch eine Handvoll Wacholderbeeren)

Beide Pflanzen wirken auf Deine Seele. Hast Du hier eine andere Pflanze die dir in den

Sinn kommt oder weißt Du vielleicht um die Pflanze die zu dir gehört, dann wandle dieses Rezept gerne für Dich um. Für mich sind in diesem Setting eben diese Pflanzen gut.

Wacholder wirkt entzündungshemmend, auf seelischer Ebene klärt, stärkt und aktiviert er. Er kann bei transformativen Prozessen sehr unterstützend wirken.

Lavendel umspielt Deine Seele, beruhigt die Sinne und sorgt für Ausgleich, wenn während Deiner Entgiftung Themen an die Oberfläche kommen.

Ich empfehle dir, dieses Bad mit allen Sinnen und ganz bewusst zu spüren und zu genießen.

Kommen Themen hoch?

Zeigt sich etwas?

Was hast Du für Gefühle/ Emotionen?

Wenn sich nichts zeigt, auch gut, dann genieße und entspanne einfach.

Hier ist nichts falsch



### 3. ) Kleines „Hexen“ - Loslass Ritual



Erfahrungsgemäß zeigen sich während einer Entgiftung oft alte Themen oder Blockaden die an die Oberfläche kommen.

Sollte dies bei Dir nicht der Fall sein, nutze die Zeit ganz bewusst für etwas, das Dich schon länger beschäftigt oder Dich in Deinem Leben stört.

Mache dieses Ritual am Ende Deiner gesamten Reinigung, wenn Du Dich am letzten oder vorletzten Tag Deiner Reise befindest.

Bevor Du mit dem Ritual startest solltest Du ganz klar wissen was Du angehen möchtest. Deine Intension sollte absolut klar sein.

Richte Dir dann für das Ritual einen Raum, der sich für Dich angenehm und stimmig anfühlt.

Mach gerne eine Kerze oder leise Musik an, schau dass Du für diese Zeit ungestört bist, mach dir einen Tee, räuchere nebenbei oder was auch immer für Dich gut ist.

Gehe nun ganz bewusst in Dein Thema und fühle was es mit Dir macht.

Schließe gern die Augen und bleib ganz bei Dir.

Was fühlst Du?

Was kommen Dir für Gedanken in den Kopf?

Siehst Du innere Bilder?

Bleibe so lange in Dir, wie es sich richtig anfühlt.

Nimm nun ein Blatt zur Hand und schreibe oder male was aus dir fließen möchte.  
Bringe Dein Thema mit all dem was Dich belastet auf das Papier und lass alles frei was an Gedanken und Gefühlen hoch kommt.

Wenn du fertig mit Deinem Aufschrieb bist, spüre und reflektiere Dein Thema und Deine Gefühle dazu.

Was möchtest Du an Dieser Situation ändern?  
Was brauchst Du um dieses Thema kraftvoll zu lösen?  
Welche Qualität/ Eigenschaft unterstützt Dich?

Forme einen Satz oder ein Wort was Du dir wünschst bzw. was Du hierzu brauchst.

Angenommen Du möchtest mehr Selbstbewusstsein um in diesem Thema besser voran zu kommen, dann mach aus dem Wort „Selbstbewusstsein“ eine kraftvolle und magische Sigille.

Du weißt nicht was eine Sigille ist oder wie man sie entwirft?  
Kein Problem, schau einfach bei mir in den Geschenken, dort findest du eine Anleitung :)

Wenn Deine Sigille fertig ist, übergibst du Dein zuvor aufgeschrieben oder aufgemaltes Thema dem Element Feuer.

Verbinde Dich mit dem Feuer, rufe es zur Unterstützung, begrüße es.

Nimm dann Deinen Aufschrieb und verbrenne ihn in einer Räucherschale, einem Ofen oder einem feuerfesten Gefäß.

Visualisiere dabei, wie sich das Thema auflöst und Du es loslässt.

Gerne kannst Du während dem verbrennen ein schwarzes X über Deinem Thema visualisieren.

Lass Dein Thema aktiv los und verabschiede Dich von ihm.

Bedanke Dich beim Feuer.

Wenn Du magst, nimm die Asche und begrabe sie wenn Dein Ritual ganz zu Ende ist.

Spüre hinterher wie es Dir geht.

Hat sich etwas verändert? Wenn ja, wie fühlst Du Dich jetzt?

Nun fokussiere Dich auf Dein Ziel.

Wie soll es zukünftig sein?

Wie sieht Dein Leben ohne dieses Thema aus?

Wende Dich nun wieder Deiner Sigille zu und ritze diese mit einer Nadel in eine Kerze.

Mache dies ganz bewusst.

Du hast mit dieser Sigillenkerze nun einen wundervollen und magischen Ritualgegenstand geschaffen den Du immer zur Hand nehmen kannst.

Entzünde nun die Sigillenkerze, schließe Deine Augen und visualisiere den gewünschten Zustand.

Sprich 3x

„Ich aktiviere... (und dann was Du aktivieren möchtest. Forme einen Satz )

Fühle was es mit Dir macht.

Fühle wie diese Kraft in Dir aufsteigt.

Bleibe so lange in diesem Zustand wie es sich für Dich stimmig anfühlt.

Beende dann das Ritual, bedanke Dich beim Feuer und bei Dir und puste die Kerze aus.

Wenn Dir danach ist, bade nun in Meersalz und Lavendel oder wenn Dir nach etwas aktiverem ist, dusche und mach ein Peeling. Reinige Dich ganz bewusst.

Wenn Du Rosmarinöl hast, massiere hinterher damit Deine Fußsohlen.

Zünde Deine Sigillenkerze täglich, oder wann immer Dir danach ist, an.

Verbinde Dich währenddessen mit Deinem Wunsch bzw. Ziel und visualisiere und visioniere Deine Vorstellung von Deiner Zukunft oder Deinem Wunsch/ Ziel.

Bei den Hexen und Druiden hieß es, dass ab dem Zeitpunkt wo die Sigille vollständig verbrannt wurde, der Wunsch aktiv ist und sich innerhalb eines Jahreskreises . manifestiert



Ich wünsche Dir ganz viel Freude mit dem Ritual und der ganzen „Körper-Seelen“ Kur und freue mich wenn ich Dir damit etwas hilfreiches auf den Weg geben konnte.

Danke für Dich.

Du bist wundervoll.

Ich liebe Dich,

Tina