

# Tipp 1

## Entschlacken, Entgiften, Winterspeck loswerden: die Reiskur

Hier ein Rezept für eine Reis-Kur: so kann man gut entschlacken, etwas entgiften und den Winterspeck loswerden.

Die Grundernährung in der Reis-Kur besteht aus Voll-Reis. In Reis, sind "im Prinzip" alle nötigen Bestandteile die ein Mensch zum (Über-)leben braucht und man kann essen, soviel man möchte (aber nicht übertreiben...).

So bereitet man den Reis:

1-2 Esslöffel Oliven-Öl in einen Topf geben, heiß werden lassen 1 Tasse braunen, ungeschälten Reis hinzugeben und den Reis anbraten: Dann den Reis mit 2 Tassen Wasser ablöschen und zum kochen bringen: wenn das Wasser kocht, ca. 30 – 45 Min. leicht köcheln lassen: wenn das Wasser aufgebraucht ist, ist der Reis auch schon fertig.

Das ist das Grundrezept: nun kannst Du den Reis so essen oder noch, nach Geschmack und Gusto, Gemüse extra kochen, Tomaten-Passata hinzufügen, zur Suppe (mit Gemüsebrühe) machen oder auch zur Tomaten-Suppe verfeinern, Kräuter soviele wie Du möchtest. Man kann auch Sushi damit machen. Jetzt ist der Reis fertig und essbar: 3 x täglich davon essen und je 1 Tasse Gemüse-Brühe trinken (instant) dazu. Falls Du zwischendurch Hunger hast: Äpfel, Grapefruits sind gut oder eingelegte mediterrane Köstlichkeiten (aber in Maßen! + kein Käse, Milchprodukte): wenn der Hunger groß ist: iss einfach Deinen Reis!. Fleisch kannst Du auch dazu essen, wenn Du darauf Appetit hast: aber wenig: 1 x pro Woche oder wenn Du es brauchst.

...Die gesamte Kur ist hier zu finden: <http://kurl.de/upupur>

# Tipp 2

Eine schöne **Meditation** (passend zur hellen Jahreszeit):

„Die Lichttherapie“

Setze Dich bequem auf einen Stuhl, die Wirbelsäule ist aufgerichtet, die Füße stehen fest auf dem Boden. Atme ruhig und tief ein und aus, lass Deine Gedanken zur Ruhe gekommen und folge der Vorgabe:

„Sieh Dich im Licht“

Sieh Dich im Licht und zwar innerlich wie äußerlich. Sieh in Dir und um Dich herum Licht. Du kannst Dich dabei wie ein Gegenüber in einem Abstand von 2-3 Metern sehen oder direkt, dort wo Du gerade sitzt. Es kann auch sein, dass Du zu Beginn der Meditation ein Bild im Außen siehst und dieses Bild später in Dich übergeht. Strenge Dich nicht an um Dich im Licht zu sehen. Tue es leicht und entspannt. Sieh Dich so lange im Licht, wie es Dir angenehm ist oder wie Du es möchtest.

Entnommen aus demn "1000 kleinen Helferlein":

<https://www.facebook.com/1000Helferlein>

# Tipp 3

Rechtzeitig zum Frühlingsanfang vor dem Fenster:  
**Die etwas andere Entschlackungskur**

Hier ist eine sanfte Körperübung, die die Entgiftung anregt und dabei hilft fit in den Frühling zu kommen. Stelle Dich bitte breitbenig hin, mache feste Fäuste und bringe die Fäuste neben Deine Hüften, der Handrücken zeigt dabei nach oben.

Drehe nun den Oberkörper und die Arme (die Hüfte bewegt sich nicht!), LANGSAM und mit Gefühl zur linken Seite, so weit wie Du es vermagst, ohne die Hüfte zu bewegen. Anschließend bewege ihn zurück in die Ausgangsposition und dann zur rechten Seite. Wiederhole die Bewegung 4-5 Mal. Achte darauf, dass die Arme neben dem Oberkörper bleiben.

Wichtig: die Übung ist keine Turnübung, es ist extrem wichtig sie sehr langsam und mit Gefühl auszuführen. Tut man dies, dann regt sie die Nierenfunktion an und fördert die Entgiftung. Erfrischung kann einsetzen!



Entnommen aus demn "1000 kleinen Helferlein":

<https://www.facebook.com/1000Helferlein>

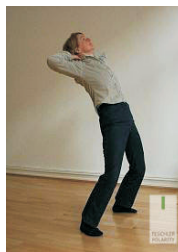
# Tipp 4

Soforthilfe bei Stress und Anspannung

Hier ist eine einfache Körperübung zur Soforthilfe, um sich wieder in energetische Lot zu bringen:

Nehmen Sie die auf den Abbildungen gezeigte Haltung ein.

1. Stellen Sie Ihre Füße breiter als schulterbreit auseinander.
2. Gehen Sie tief in die Knie.
3. Schieben Sie Ihr Becken nach vorne, so dass Ihr Körper in einen Bogen kommt.
4. Verschränken Sie dann die Hände im Nacken, die Ellbogen befinden sich auf Höhe der Ohren.



5. Atmen Sie tief durch.
6. Konzentrieren Sie sich auf den vorderen Bereich Ihres Beckens (Schambein) und atmen Sie sanft aber bestimmt einige Male dorthin. Verweilen Sie in dieser Haltung so lange, wie es Ihnen angenehm ist oder gehen Sie mehrmals hintereinander mit kurzen Pausen in die Haltung. Hier noch einige Gründe für diese

Übung:

Bei Stress und Anspannung zieht man die Muskulatur der Körpervorderseite immer weiter zusammen. Der Rücken wird gekrümmt und die Schultern nach vorne gebeugt.

Die Atmung wird flacher.

Die Energie fließt immer weniger.

Mit der "Soforthilfe" dehnen Sie sanft Ihre Muskulatur und bringen Ihre Energie wieder zum Fließen.

Entnommen aus demn "1000 kleinen Helferlein":

<https://www.facebook.com/1000Helferlein>