

Video Transkript

Entgiftung mit Ätherischen Ölen

00:01

Entgiftung mit ätherischen Ölen - Vergessen wir nicht, dass jede Stressreaktion einen Überschuss an Säuren in unseren Körper pumpt: das Herz verkrampft, die Muskeln sind angespannt, der Magen verkrampft sich, die Augen verengen sich. Plötzlich sieht sich der Körper mit einem gefährlichen Überschuss an Säuren konfrontiert. Er reagiert, indem er im Körper vorhandene Basen aktiviert, um die Säuren abzubauen. Das ist lebenswichtig, denn ein saurer Körper stirbt! Wo kommen nun die Basen her, die der Körper zu Lebensrettung aktiviert?

00:41

Im Idealfall kommen sie aus basischer Ernährung, aber oft sind keine Basen frei verfügbar. Um uns am Leben zu halten sucht der intelligente Körper nun nach Basen-Quellen, wobei der Haarboden die erste Anlaufstelle des Körpers ist. (Unsere Haare fallen aus.) Dann raubt er sich Basen aus Organen, Knochen und Muskeln. Wir werden schwächer, wir werden kränker, wir werden älter. Hier ist ein Videos speziell zum Thema Entgiftung, das ich dir besonders ans Herz lege. Es ist [die Geschichte des Badens](#) - es ist unter dem Video verlinkt. Es ist Entgiftung die Hauptaufgabe, wenn

01:27

wir den Alterungsprozess stoppen und sogar umkehren wollen! Entgiftung beginnt mit einer basischen Ernährung und einer basischen Körper- und Schönheitspflege. Und ätherische Öle reichen uns eine helfende Hand, wenn es um Entgiftung geht. Zitronenöl: Das frische, sauber duftende Zitronenöl ist bekannt für seine entgiftenden Eigenschaften und kann die Leberfunktion unterstützen. Es wirkt als natürliches Antioxidans und fördert die Ausscheidung von Toxinen aus dem Körper. Rosmarinöl wird ebenfalls dazu verwendet, die Leber zu entgiften und den

02:08

Gallenfluss zu fördern. Es hat auch antioxidative Eigenschaften und kann die Zellen vor Schäden durch freie Radikale schützen. Geranienöl wirkt als Tonikum für die Leber zur Unterstützung des Entgiftungsprozesses. Seine entzündungshemmenden Eigenschaften helfen bei der Entgiftung. Ingweröl wirkt entzündungshemmend und verdauungsfördernd und unterstützt die Ausscheidung und Entgiftung von Abfallstoffen aus dem Darm. Lavendel beruhigt und trägt dazu bei Stress abzubauen, der sich negativ auf die Entgiftung auswirkt (Verlangsamung des Stoffwechsels,

02:50

schlechtere Verdauung, eingeschränkte Leberfunktion, erhöhte Freisetzung von Giftstoffen, schlechter Schlaf, erhöhter Konsum von ungesunden Lebensmitteln). Lavendel hilft auch bei der Reinigung der Haut und der Ausscheidung von Toxinen über die Haut. Teebaumöl hat antimikrobielle Eigenschaften, die bei der Reinigung der Haut und der Neutralisierung von Bakterien und Pilzen helfen können. Es wird auch gerne als

Aus dem [Kurs Jugendlichkeit](#) – Modul 1 Stress, Anwendung von Ätherischen Ölen bei Stress

natürliches Desinfektionsmittel verwendet. Eukalyptusöl hat ebenfalls entzündungshemmende Eigenschaften. Es reinigt die Atemwege und unterstützt die

03:31

Ausscheidung von Toxinen über die Lunge. Pfefferminzöl fördert die Verdauung und unterstützt die Ausscheidung von Abfallstoffen aus dem Darm. Seine erfrischende und belebende Wirkung unterstützt den Körper bei der Entgiftung. Fenchelöl fördert die Verdauung und trägt dazu bei, Giftstoffe aus dem Körper zu eliminieren. Es hat auch entzündungshemmende Eigenschaften, die bei der Entgiftung hilfreich sind. Und weiter geht's zu den stimmungsaufhellenden Ölen im nächsten Video. [Musik]