

Ein Weg zu neuer Lebenskraft

Entgiften. Entlasten. Erneuern:
Die Polarity-Reinigungskur fördert die Gesundheit,
Ausgeglichenheit und Langlebigkeit.

Liebe Frau Goumri

«Ich esse ausgewogen und gesund.
Brauche ich trotzdem eine Reinigungskur?»
Monika Rütli, 43 Jahre

Liebe Frau Rütli

Auch wenn Sie sich bewusst und ausge-
wogen ernähren, ist Ihr Körper täglich
Belastungen ausgesetzt wie Umweltgiften,
Stress, Stoffwechselrückständen oder
alten Gewohnheiten, die sich mit der Zeit
ansammeln können. Die Polarity-
Reinigungskur unterstützt Ihren Körper
dabei, Ballast loszulassen – wie ein
innerer Frühjahrsputz für Körper und Geist.
Sie fühlen sich leichter, klarer und vitaler.
Ihr Körper wird es Ihnen danken.



Melanie Goumri

ist eidg. Dipl. Komplementär-
Therapeutin Methode Polarity,
Somatic Experiencing® Practitioner,
Supervisorin (OdA KT anerkannt)
und Präsidentin beim Polarity
Verband Schweiz. Ein Termin kann
online unter www.sanasearch.ch
gebucht werden.

In einer Welt, in der Müdigkeit,
Verdauungsprobleme, Reizbarkeit,
Hautreaktionen und Schlafstörungen
für viele zum Alltag gehören, sehnen
sich viele Menschen nach echter
Erneuerung. Auch bei Autoimmun-
erkrankungen wie Hashimoto oder
Rheuma kann eine gezielte Entlas-
tung des Körpers – ergänzend zur me-
dizinischen Behandlung – unterstüt-
zend wirken. Eine Möglichkeit dazu
ist die Polarity-Reinigungskur (Polar-
ity = englisch für Polarität).

Die Polarity-Therapie nach Dr.
Randolph Stone betrachtet den Men-
schen als untrennbare Einheit von
Körper, Geist und Seele. Stone (1890 –
1981) war österreichisch-amerikani-

scher Chiropraktiker, Osteopath und
Naturheilpraktiker. Er hat sich u.a.
dem Studium verschiedener östlicher
Konzepte der Energiemedizin gewid-
met, darunter Ayurveda, Traditionelle
Chinesische Medizin, Yoga und Reflex-
zonenmassage. Später entwickelte er
seine Polaritätstherapie.

Was Polarity bewirkt

Polarity fördert die Balance sowie die
Lebenskraft mittels vier zentraler
Säulen, die allesamt auf Achtsamkeit
basieren: 1. Körper- und Energiearbeit,
2. Polarity-Yoga, 3. typgerechte Ernäh-
rung und Reinigungskuren sowie
4. begleitende wertfreie Gespräche
auf Augenhöhe.

Die Polarity-Reinigungskur ist eine
Art Heilfasten-Kur. Sie entlastet das
Verdauungssystem und kann so Raum
für Regeneration und Neuordnung
schaffen und das Immunsystem stär-
ken. Das ist von zentraler Wichtigkeit.
Denn der Zustand unseres Darms
steht in direktem Austausch mit un-
seren Emotionen, unserer geistigen
Klarheit und unserem Nervensystem –
und umgekehrt.

Die Kur stärkt das gesamte Wohlbefinden.

Wenn der Körper entlastet wird, kann
sich auch der innere Raum weiten:
Gefühle sortieren sich, Gedanken
werden klarer und das Nervensystem
findet zu mehr Ruhe und Stabilität zu-
rück. So wirkt die Kur nicht nur kör-
perlich reinigend, sondern auch emo-
tional ausgleichend und stärkend für
das gesamte Wohlbefinden.

Die Reinigungskur im Überblick

Die Kur besteht in der Regel aus drei
Phasen, die flexibel an die jeweilige
Lebenssituation angepasst werden
können:

- 1. Abbauphase** (5 bis 7 Tage): schritt-
weise Reduktion von Zucker, Kaf-
fee, Alkohol, tierischen Produkten,
Nikotin und stark verarbeiteten
Lebensmitteln.
- 2. Reinigungsphase** (5 bis 7 Tage
oder länger): Basische, pflanzliche
Ernährung, täglicher Liverflush-
Drink (mit Zitrone, Orangen, Oli-
venöl, Knoblauch oder Ingwer und
Gewürzen) sowie der klassische
Polarity-Tee unterstützen die Ent-
giftung über Leber, Nieren, Darm
und Haut.
- 3. Aufbauphase** (5 bis 7 Tage): acht-
same Rückkehr in den Alltag mit
Fokus auf Verträglichkeit, Darm-

aufbau und das dauerhafte Weg-
lassen von nicht mehr Förderli-
chem.

Wertvolle Momente spüren

Die Kur ist keine radikale Diät, son-
dern eine behutsame Rückkehr zur ei-
genen inneren (Körper-)Weisheit.
Über Ernährung, Bewegung, Körper-
arbeit und liebevolle Selbstreflexion
werden die Wahrnehmung für die ei-
genen Bedürfnisse geschult und die
natürliche Selbstregulation gestärkt.
Nicht durch Kontrolle oder Verzicht,
sondern durch sanfte Schritte, acht-
sames in sich Hineinspüren und die
innere Verbindung. Tägliche Impulse
wie Meditation, Atemübungen, wohl-
tuende Bewegung, Spaziergänge und
Barfussmomente begleiten Klienten
dabei, wieder den eigenen, natürl-
ichen Rhythmus zu finden.

Polarity ist eine anerkannte Me-
thode der KomplementärTherapie
(OdA KT) in der Schweiz. Sie arbeitet
ergänzend zur Schulmedizin und
wird von den meisten Zusatzversiche-
rungen rückvergütet. Nebst der Reini-
gungskur eignen sich ganzheitliche
Polarity-Einzelsitzungen für alle Al-
tersklassen im Zeitfenster von 60 bis
90 Minuten.

Sanasearch in Zusammenarbeit mit Melanie Goumri
und dem Polarity-Verband Schweiz



Sanasearch ist die grösste Schweizer
Therapeuten-Buchungsplattform. Mit über
20 000 qualifizierten Therapeuten aus
den Bereichen Psychotherapie, Massage,
Komplementärtherapie, Alternativmedizin,
Ernährungsberatung und vielen mehr,
finden Therapiesuchende mit nur
wenigen Klicks die passende Fachperson.
Termine bei den Therapeuten können
über oliv@sanasearch.ch oder direkt auf
www.sanasearch.ch gebucht werden.