

# 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 ausgewogen ernähren, ist Ihr Körper täglich Belastungen ausgesetzt wie Umweltgifte, Stress, Stoffwechselrückstände oder alte 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](http://www.sanasearch.ch) gebucht werden.

In einer Welt, in der Müdigkeit, Verdauungsprobleme, Hautreaktionen, Reizbarkeit und Schlafstörungen für viele zum Alltag gehören, sehnen sich viele Menschen nach echter Erneuerung. Auch bei Autoimmunerkrankungen wie Hashimoto oder Rheuma kann eine gezielte Entlastung des Körpers – ergänzend zur medizinischen Behandlung – unterstützend wirken. Eine Möglichkeit dazu ist die Polarity-Reinigungskur (Polarity = englisch für Polarität).

Die Polarity-Therapie nach Dr. Randolph Stone betrachtet den Menschen 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 gewidmet, darunter Ayurveda, Traditionelle Chinesische Medizin, Yoga und Reflexzonenmassage. Später entwickelte er seine Polaritätstherapie.

## Was Polarity bewirkt

Polarity fördert die Balance sowie die Lebenskraft mittels vier zentraler Säulen, die alle auf Achtsamkeit basieren: 1. Körper- und Energiearbeit, 2. Polarity-Yoga, 3. typgerechte Ernährung 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 stärken. Das ist von zentraler Wichtigkeit. Denn der Zustand unseres Darms steht in direktem Austausch mit unseren 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 zurück. So wirkt die Kur nicht nur körperlich reinigend, sondern auch emotional 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): schrittweise Reduktion von Zucker, Kaffee, 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, Olivenöl, Knoblauch oder Ingwer und Gewürzen) sowie der klassische Polarity-Tee unterstützen die Entgiftung über Leber, Nieren, Darm und Haut.
- 3. Aufbauphase** (5 bis 7 Tage): achtsame Rückkehr in den Alltag mit Fokus auf Verträglichkeit, Darm-

aufbau und das dauerhafte Weglassen von nicht mehr Förderlichem.

## Wertvolle Momente spüren

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

Polarity ist eine anerkannte Methode der KomplementärTherapie (OdA KT) in der Schweiz. Sie arbeitet ergänzend zur Schulmedizin und wird von den meisten Zusatzversicherungen rückvergütet. Nebst der Reinigungskur eignen sich ganzheitliche Polarity-Einzelsitzungen für alle Altersklassen 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](mailto:oliv@sanasearch.ch) oder direkt auf [www.sanasearch.ch](http://www.sanasearch.ch) gebucht werden.