

# Pflanzliche Frühjahrskur zur Entgiftung & Stärkung

Schützen Apotheke München, 13.03.2019

Dr. Anselm Kusser





# Über mich & meine Praxis

- Wissenschaftlicher Hintergrund
- Körper-Geist-Therapeut (HP)
- Cranio-Sakrale-Osteopathie & Shiatsu
- Pflanzliche Therapie & Unterstützung
- Familienbegleitung



# Warum... ???



- pflanzlich?
- im Frühjahr?
- zur Entgiftung?
- zur Stärkung? ...
- überhaupt heutzutage?



# Warum eine „Kur“?

- Stoffwechsel umstellen, flexibel halten
- Energiespeicher erneuern
- zB durch Fasten oder Intervallfasten
- ist Arbeit für den Körper

→ Stärkung ist wichtig



# Stärkung

- Atmung!
- andere Belastungen loswerden
- bewusst-sein
- (pflanzliche) Aufbaukur vor der Entgiftung



# SOLUNATE

- Sol (Sonne) & Luna (Mond)
- Spagyrik (Rhythmik der Natur)
- heimische Pflanzen aus eigenem Anbau
- kombiniert mit Metallen und Mineralien
- spezielle Herstellung (siehe [www.soluna.de](http://www.soluna.de))
- in jeder Apotheke erhältlich (bestellen)



# Allgemeines zur Anwendung

- niedrig dosiert beginnen & steigern
- nacheinander einzeln einnehmen
- in etwas Wasser
- kurz bewußt im Mund lassen
- Achtung: SOLUNATE enthalten Alkohol



# Dauer der Anwendung

- bis der gewünschte Effekt erreicht ist
- üblicherweise 4-6 Wochen
- auch über mehrere Monate möglich
- nach drei Monaten: 2-3 Wochen Pause





# Einnahmeplan: Aufbaukur

- Morgens: SOLUNAT Nr. 2 & 17, 1-10 Tropfen
- Mittags: SOLUNAT Nr. 2 & 17, 1-10 Tropfen
- Abends: SOLUNAT Nr. 4, 1-5 Tropfen



# Einnahmeplan: Entgiftung

- Morgens: SOLUNAT Nr. 16 (Nieren), 1-10 Tropfen
- Mittags: SOLUNAT Nr. 9 (Lymphe), 1-10 Tropfen
- Abends: SOLUNAT Nr. 8 (Leber), 1-10 Tropfen



# Unterstützung durch

- Bewusste Einnahme (sehen, schmecken, fühlen)
- Ritualisierung (Placebo-Effekt, Konditionierung)
- Einbeziehen von Mond- & Planetenrhythmus
- Einbeziehen der persönlichen Grundkonstitution nach Astrologischen Kenntnissen



# Bei Fragen - fragen!

Dr. Anselm Kusser, Praxis für Ganzheitliche  
Körper-Geist-Therapie und Familienbegleitung

Tel: 089 74 37 99 33 (ggf. auf den AB sprechen)

[www.praxis-kusser.de/kontakt](http://www.praxis-kusser.de/kontakt)

→ Flyer mit Kontakt und Infos liegen aus