

Ihr Tag 3 - Die Heilung

Der Heilungsvorgang in Ihrem Körper ist nun in vollem Gange. Der Organismus kann sich endlich an die Arbeit machen, all die Abfallstoffe der bisher täglich zugeführten Chemikalien aus dem Zigarettenqualm, die er nicht vollständig abbauen konnte, nun endlich zu entsorgen.

Dies tut er auf verschiedene Weise: Einiges schickt er nahezu unbemerkt mit dem Stoffwechselfvorgang nach draußen. Er nutzt aber auch andere Strategien wie z. B. das Abhusten, wenn sich Ablagerungen aus dem Atemtrakt lösen. Und schließlich werden über das mit fast 2 Quadratmetern Fläche größte Entgiftungsorgan, die Haut, Schlackenstoffe abgeleitet. Dies macht sich als Schwitzen, scheinbar ohne Anlass bemerkbar.

All diese Erscheinungen, die landläufig als „Entzugserscheinungen“ bezeichnet werden, sollten wir als Heilungs-Symptome begreifen und willkommen heißen. Denn wer würde schon etwas dagegen haben gesund zu werden?

Die Tatsache, dass sich ein körperlicher Heilungsprozess nicht unbedingt angenehmen anfühlt, haben wir alle übrigens schon im Kindesalter gelernt. Wenn wir uns das Knie aufgeschlagen haben und die Natur sofort mit der Reparatur begann. Dann gerinnt zunächst das Blut. Es bildet eine feste Kruste, unter der ganz geschützt die neue Haut wachsen kann. Und während sich neues Gewebe bildet, haben auch Sie erlebt, dass es oft unerträglich juckte?

Wenn wir dann als Kinder versucht waren, an der verschlossenen Wunde zu kratzen, haben uns die Erwachsenen erklärt, dass Juckreiz zwar wirklich nervt, dass der jedoch zur Heilung dazu gehört, ja, sogar ein Zeichen dafür ist, dass wieder alles gut wird.

Erinnern Sie sich an diese Erfahrung bitte jetzt, wenn Sie husten oder schwitzen, wenn Sie unkonzentriert oder schlecht gelaunt sind. Begreifen Sie dies als körperliche und mentale Begleiterscheinungen des Heilungsvorgangs vom Rauchen zum Nichtrauchen. Und erinnern Sie sich auch daran, dass Sie bereits als ganz junger Mensch diese Lektion gelernt und wiederholt gemeistert haben: Eine Gesundung muss sich nicht gut anfühlen, es reicht, wenn sie passiert – solche eventuellen Symptome bestätigen es Ihnen!

Mit diesem Fitnessdrink unterstützen Sie jeden Heilungsprozess (2 Portionen):
300 ml Buttermilch oder Pflanzenmilch (aus Soja, Kokos oder Hafer) mit 0,1 l Grapefruitsaft und etwas Zitronensaft verquirlen, evtl. mit Agavendicksaft abschmecken – genießen!