

**Iris Schumacher-Schwob**  
**dipl. Polarity-Therapeutin**  
(Mitglied PoVS)

**Wartstrasse 23**  
**8400 Winterthur**

Tel. 079 363 20 09  
[www.polarityschumacher.ch](http://www.polarityschumacher.ch)

## POLARITY – Ernährung

### Was ist Polarity-Ernährung?

Dr. R. Stone, der Begründer von Polarity, hat seine Aufmerksamkeit auf eine energiereiche Ernährung gerichtet. Dies nicht im Sinne von Kalorien, sondern im Sinne von Lebensenergie. Möglichst frische, unbehandelte, saisongerechte, unraffinierte Nahrungsmittel entsprechen diesen Anforderungen. Er unterscheidet die Reinigungs- und die Aufbau-Ernährung.

### Was bewirkt Polarity-Ernährung?

Die Reinigungs-Ernährung wirkt auf den Körper entschlackend und fördert die Vitalität. Ablagerungen im Körper lösen sich und werden ausgeschwemmt. Die Wirkung der Ernährung wird bewusster erfahren.

Die Aufbau-Ernährung führt dem Körper die nötigen Energien zu und unterstützt dessen immerwährenden Aufbau. Sie trägt einen grossen Beitrag zur Gesunderhaltung bei. „Der Mensch ist, was er isst!“ In Verbindung mit der Reinigungs-Ernährung ermöglicht sie, die Wirkung einzelner Nahrungsmittel zu erfahren.

### Wozu Polarity-Ernährung?

Reinigungs- und Aufbau-Ernährung verhelfen, stagnierende Energie wieder zum Fliessen zu bringen und stellen genügend Energie zur Verfügung für die anfallenden Herausforderungen im Leben. Daraus ergibt sich, dass sie zu einem ausgewogenen emotionalen Gleichgewicht verhelfen.

### Wann wird Polarity-Ernährung empfohlen?

Chronische Erkrankungen, Arthritis, Blähungen, Gelenkprobleme, Steifheit, Verschleimung, Verstopfung, Hautausschlag, starker emotionaler Stress, längere medikamentöse Behandlung sind einige Beispiele, bei denen eine Reinigungs-Ernährung empfohlen werden kann.

Die Aufbau-Ernährung wird nach Tagen der Reinigungs-Ernährung empfohlen. Ebenso angezeigt ist die Aufbau-Ernährung u.a. bei ständiger Müdigkeit, intensiven Lebensumständen, Schlaflosigkeit und Erschöpfung. Sie ist die ideale alltägliche Ernährungsform.

### Wie wird Polarity-Ernährung durchgeführt?

Die Reinigungs-Ernährung ist vegan sowie kochsalzlos und wird während 4 - 7 Tagen durchgeführt. Zuvor und danach werden einige Tage eingeplant, an denen der Körper achtsam auf die Ernährungswechsel vorbereitet wird. Während der Reinigung wird auf unterstützende körperliche Übungen Wert gelegt sowie auf eine professionelle Begleitung durch eine/n Polarity-Therapeutin/en. Durch die ausgewählte Zusammensetzung und individuelle Anpassung der Nahrungsmittel kommt kein Hungergefühl auf.

Die Aufbau-Ernährung ergänzt die Reinigungs-Ernährung mit hochwertigen Kohlehydraten und Eiweissen.

Nähere Angaben erhalten Sie von Ihrer/m Polarity-Therapeutin/en.