

GESUND UND GUT GELAUNT DURCH DEN WINTER

Der Winter steht vor der Tür! Die Tage werden immer kürzer und das Wetter immer schlechter. Kein Grund um krank oder gar schlecht gelaunt zu sein!!



Wenn du bald genug damit anfängst etwas **FÜR deine GESUNDHEIT und GUTE LAUNE** zu tun, brauchst du keine chemischen Grippemittel oder Antidepressiva gegen deine Beschwerden! Ganz einfach!

DIE GESUND - MACHER

1) Entgifte deinen Körper!

Um unseren Körper beim Gesundbleiben optimal zu unterstützen, ist es wesentlich ihn zu **entgiften!**

Die vermehrte Zufuhr von Umweltgiften, Medikamenten sowie die durch einseitige Nahrung entstehenden Stoffwechselgifte beeinträchtigen die Funktion unserer Organe - dies wiederum wirkt sich natürlich auf unsere gesamte körperliche, aber auch auf unsere geistige Gesundheit aus!

Körperliche Anzeichen einer Vergiftung:

- Verstopfung
- Gewichtszunahme
- Ständige Müdigkeit
- Hautprobleme
- Ständige Hitzegefühle und starkes Schwitzen
- Kopfschmerzen und Migräne
- Mundgeruch
- Muskelschmerzen und Muskelkrämpfe
- Schlafstörungen

Je mehr Symptome vorhanden sind, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass unser Körper mit einer Vergiftung zu kämpfen hat.

Giftigen Belastungen können neben den körperlichen auch zu starken psychischen Veränderungen führen. Giftstoffe in verarbeiteten Lebensmitteln, Lebensmittel mit künstlichen Zusatzstoffen und gentechnisch veränderte Lebensmittel haben eine starke Auswirkung auf unsere Gesundheit und unsere Stimmung!

Lebensmittelzusatzstoffe können für starke Stimmungsschwankungen sorgen!

Über die Jahre sammeln sich in jedem Menschenkörper eine Menge Gifte und Schlacken an. Der Körper kann sie oft nicht mehr von alleine ausscheiden, daher lagert er sie unter anderem in unserem Gewebe, Knochen und Haaren an. Die Folge ist eine fortschreitende Verschlackung und Vergiftung unseres Körpers.

Durch eine Entgiftungskur, eine achtsame Ernährung und den Verzehr nährstoffreicher Lebensmittel können die Entgiftungsorgane wieder entlastet werden und regenerieren!

Meine Entgiftungs-/“Gesundbleib“-Favoriten:

Chlorella

Die enorme Chlorophyll-Menge der Chlorella-Alge erhöht die Regenerationsfähigkeit und den Schutz jeder einzelnen Körperzelle. So verlängert sich deren Lebensdauer und unser Alterungsprozess wird spürbar verlangsamt.

Chlorophyll schützt die Leber(zellen) vor den unzähligen Giften, denen wir uns täglich aussetzen (Spritzmitteln belastete Lebensmittel, Kosmetika, Flourid, Schimmelpilze, Umweltgifte oder andere toxische Substanzen) und stärkt überdies das Kreislaufsystem ebenso wie das Verdauungssystem. Die stark basische Wirkung trägt zur Wiederherstellung eines gesunden Säure-Basen-Haushalts bei.

Die Antioxidantien des Chlorophylls schützen unseren Körper, können Entzündungsprozesse unterbinden und dem Entarten von (Krebs-)Zellen entgegengewirkt. Auch krebserregende Giftstoffe im Darm können mit Chlorella ausgeschieden werden.

Chlorella gibt es in der Apotheke - in Kapseln oder als Presslinge

CHLORELLA KAUFEN, EINNEHMEN & GESUND BLEIBEN - ganz einfach!

Ölziehen

In der Naturheilkunde hat das Ölziehen bereits eine lange Tradition. Der Name Ölziehen oder auch Ölsaugen oder Ölkauen kommt daher, weil du bei der Ölziehkur täglich Öl durch die Zähne ziehst, es kaut und durch den Mundraum saugst bevor du es wieder ausspuckst.

In erster Linie dient das Ölziehen der Entgiftung unseres Mundraumes. Das Öl kann Bakterien, Viren, Pilze, Giftstoffe oder Rückstände von Medikamenten binden, die sich zwischen den Zähnen und in den Zahnfleischtaschen ansiedeln. Durch die regelmäßige Entgiftung des Mundraumes können weit weniger Schadstoffe in unseren Körper gelangen, weshalb letztendlich der gesamte Körper davon profitiert!

Mehr Info und Anleitung: www.easy-going.co.at/news/olziehen

Entgifte deinen Körper... mit welcher Methode auch immer. Tu es einfach!

2) Stärke deine Abwehrkräfte!

BEWEGUNG

Bewegung stärkt die Abwehrkräfte. 30-60 Minuten täglich sollten's schon sein! Am besten an der frischen Luft!

Regelmäßige Bewegung steigert die Produktion körpereigener "Killerzellen". Der Körper kann sich damit effektiver gegen Krankheitserreger wehren. Wichtig ist, einen Sport zu wählen der dir Spaß macht! Am effektivsten sind Ausdauersportarten.

ERNÄHRUNG

Ergänze deine Speisekarte mit folgenden Lebensmitteln:

Nüsse: In Nüssen ist Vitamin E enthalten, das ein natürliches Antioxidans ist und die natürlichen Abwehrkräfte unterstützt. Nüsse machen sich besonders gut in frisch angerichteten Salaten.

Die beste aller Nüsse und Samenkerne ist die süße Mandel. In wissenschaftlichen Studien wurde festgestellt, dass Mandeln den Cholesterinwert senken und außerdem auf den Darm eine ähnlich heilsame Wirkung wie Präbiotika ausüben. Es genügt bereits, eine kleine Handvoll Mandeln täglich zu verzehren, um in den Genuss ihrer segensreichen Wirkungen zu gelangen.

Brokkoli: Vitamin A ist für das Immunsystem wichtig. In besonders hohem Maße ist es in Brokkoli enthalten. Wichtig ist dabei, dass die Vitamine A, D, E und K fettlöslich sind, also eine kleine Menge Fett benötigen, um vom Körper aufgenommen werden zu können.

Paprika: Auch in der kalten Jahreszeit bietet es sich an, Paprika zu essen. Denn darin befindet sich eine Menge Vitamin C, welches dem Immunsystem unter die Arme greift.

Karotten: Auch Karotten spenden Vitamin A in großer Menge. Es bietet sich z.B. ein frisch gepresster Saft daraus an. Aber auch hier gilt: Vitamin A ist fettlöslich, füge dem Saft also ein paar Tropfen eines hochwertigen Öls hinzu.

Weitere Gemüse, die das Immunsystem stärken: Grünkohl, Tomaten, Chicorée, Kohl, Knoblauch, Pilze und Spinat.

Früchte, die das Immunsystem stärken:

Zitronen, Grapefruit, Guaven, Orangen, Bananen und dunkle Früchte wie Kirschen, Heidelbeeren, Brombeeren, schwarze Johannisbeeren und dunkle Weintrauben - am besten immer mehrere miteinander kombiniert.

ENTSPANNUNG

Stress führt zur Ausschüttung von Hormonen wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol. Diese Hormone belasten den Körper, da sie ihn in eine "Notsituation" versetzen und schwächen damit das Immunsystem. Die Anfälligkeit für Infekte wird gesteigert. Bei chronischem Stress kann es zudem zu Erschöpfungszuständen kommen, die - genau wie bei körperlicher Überlastung - Krankheitserregern die idealen Bedingungen zum Vermehren bieten. Wichtig daher: Meiden Stresssituationen so gut es geht und nutze ruhigere Stunden für gezielte Entspannung.

Entspannungsübungen: www.easy-going.co.at/news/entspannungsuebungen1

ENERGIEBOOST:

Thymus klopfen

Thymus (griechisch) bedeutet in etwa Lebenskraft. Die Thymusdrüse befindet sich unter den Schlüsselbeinen in der Mitte unseres Brustbeins und hat eine wichtige Funktion in unserem Immunsystem. Funktioniert unsere Thymusdrüse gut, haben wir ein hohes Energieniveau und sind voll Tatendrang. Stress, Ärger und Überforderung schwächen die Thymusdrüse.



Klopfe sanft und rhythmisch 1-2x am Tag entweder mit ein paar Fingern oder der flachen Hand auf die Mitte des Brustbeins. Du kannst klopfen solange es dir angenehm ist!

DIE GUTE-LAUNE - MACHER

1) Denk dich glücklich!

Ständig reden wir mit uns selbst und wälzen vielerlei Eindrücke und Gedanken. Die Qualität dieses Denkens bestimmt auch unsere Gefühlslage! Achte bewusst auf deine Gedanken... du wirst vermutlich sehr erstaunt sein, wie häufig du nicht gerade positiv zu dir redest. Höre deinen Gedanken zu und wenn du erkennst, dass es Gute-Laune-Killer - Gedanken sind, ändere sie! Setze positive Gedanken entgegen!

Lesen Sie hier mehr zu der Macht deiner Gedanken: www.easy-going.co.at/news/die-macht-der-gedanken-oder-jedem-geschieht-nach-seinem-glauben1

2) Grinse!

Wann immer du schlechte Laune hast, GRINSE mindestens 60 Sekunden lang ganz breit. Das Gehirn unterscheidet nicht, ob du tatsächlich lachst oder du nur so tust! Die Zahl der Stresshormone im Blut nimmt ab. Glückshormone hingegen werden ausgeschieden.

3) Tanke regelmäßig Sonnenlicht!

Vermeide den Aufenthalt in düsteren Räumen. Wir brauchen es hell und strahlend.

4) Trinke genug!

Zwei Liter Mineralwasser, Grüner Tee oder Kräutertees pro Tag.

5) Riech dich glücklich!

Ätherische Öle sind einerseits eine großartige Alternative zu den (meistens sehr schädlichen) künstlichen Duftstoffen, die heute in den meisten Parfums, Raumsprays und diversen Kosmetika verwendet werden. Einige Ätherische Öle haben neben ihrem angenehmen Duft auch stimmungsaufhellende Wirkung!

Ätherische Öle sind vielseitig einsetzbar (Bäder, Duftlampen, Körperspray,...) und sie sind es absolut wert, sich mit ihnen anzufreunden!

Eine kleine Auswahl:

Bergamotte: Das Aroma der Bergamotte hebt die Stimmung und löst Ängste und Krämpfe. Außerdem hilft Bergamotte bei Stress und Erschöpfungszuständen.

Zitronengras: Der aromatische Duft des Zitronengrases wirkt nicht nur anregend und sehr erfrischend, sondern auch angstlösend und stimmungsaufhellend. Zitronengras hilft bei Antriebsschwäche.

Vanille: Auch das feine Aroma der Vanille hebt die Stimmung und verströmt eine warme Atmosphäre. Der Vanille-Duft dient außerdem der Entspannung.

Orange: Wie der Duft der Mandarine hebt auch das Orangen-Aroma die Stimmung und hilft somit bei der Stressbewältigung. Der Orangen-Duft ist genau das Richtige für jene Menschen, die an Lustlosigkeit, Nervosität und Erschöpfung leiden.

Tipp: Viele ätherische Öle sollten nur verdünnt angewendet werden, weil sie sonst die Haut und Schleimhaut reizen können - unbedingt auf die Dosierungsanleitung achten! Außerdem empfiehlt es sich, Aroma-Öle in Bio-Qualität zu kaufen

ICH WÜNSCHE DIR EINEN TOLLEN WINTER!



Elisabeth Wieden
dipl. Kinesiologin u. Energetikerin
0660/ 7671510, elwi@live.at
www.easy-going.co.at