

GESUNDHEIT IST EIN HOHES GUT

Gesund leben – jung bleiben

Tipps und Tricks für den Alltag

Welche Nahrungsergänzung ist richtig?

Gesundheit ist ein Geschenk, das man sich selber machen muss!

Bodo Werner



Überall wo was geschah,
war er tätig, war er da,
ohne ihn war nichts zu machen,
keine Stunde hatt' er frei.
Gestern, als sie ihn begruben,
war er richtig auch dabei.

Wilhelm Busch

Vorwort

Ich möchte mich herzlich bei Ihnen für Ihr Interesse an diesem Ratgeber bedanken. Mit diesem kleinen Ratgeber möchte ich Sie auf dem Weg in ein gesünderes Leben unterstützen. Dabei geht es nicht darum, Diätrezepte zu veröffentlichen und mit erhobenem Zeigefinger auf Ihre Sünden zu deuten. Vielmehr will ich Ihnen bewusst machen, was Sie Essen und Trinken und welche Auswirkungen das auf Ihren Körper hat. Es soll in Ihrem Bewußtsein fest verankert werden und Ihnen und Ihrer Familie zur Gewohnheit werden, die richtigen „Lebens“-mittel auszuwählen. Ihr Körpergefühl wird sich verändern und Sie werden zufriedener.

Ein paar statistische Daten kann ich Ihnen dabei nicht ersparen: Jeder Deutsche nimmt jährlich durchschnittlich 50 Kilo, also einen Zentner Industriezucker zu sich. Wenn Sie sich mal Zeit beim Einkaufen nehmen und auf den Verpackungen nach den Inhaltsstoffen schauen, werden Sie staunen, worin Zucker enthalten ist. Neben der Tatsache, dass Zucker den Insulinspiegel sprunghaft ansteigen lässt, führt er durch die steigende Serotoninkonzentration zu verstärkter Müdigkeit. Zucker hat ein enormes Suchtpotenzial, da er wie Opium dem Nervensystem „Belohnung“ signalisiert. 1,4 Milliarden Menschen auf der Welt leiden an krankhaftem Übergewicht. Das gibt zu denken, oder? Wiegen Sie sich doch mal und schauen in einer Tabelle eines Diätbuches nach, was Ihr Idealgewicht sein sollte.

Ich will Ihnen gerne helfen, aus diesem Kreislauf mit einfachen Mitteln und Ratschlägen heraus zu finden.

Ihre Ute Matejka

Einkaufen

Damit fängt alles an. Nie gab es in unseren Supermärkten eine solch große Auswahl an Lebensmitteln zu solch günstigen Preisen. Jedoch gibt es auch eine Vielzahl an Fertigprodukten, die aus allem möglichen synthetischen Zutaten hergestellt werden und keinen Nährwert für den Körper haben, höchstens satt und häufig süchtig und krank machen.

Nehmen Sie sich die Zeit für folgende Aufgaben:

⇒ Schauen Sie mal Ihre Vorratsschränke durch und machen Sie sich die Mühe auf jeder Packung oder Dose die Inhaltsstoffe nachzulesen. Denken Sie darüber nach, dass alle diese Stoffe in IHREN Körper eindringen und weil Ihr Körper damit nichts anfangen kann, scheidet er sie unverbraucht wieder aus. Damit war es also nutzlos die Stoffe in sich aufzunehmen. Die zweite Variante ist, dass Ihr Körper die Stoffe einlagert, weil er nicht weiß wohin damit. Eingelagert wird gerne an Stellen mit viel Fett und Gewebe. Bei Frauen sind das die Brüste. Seit Jahren steigt die Zahl der Brustkrebserkrankungen. Dabei sind die Brüste doch Männern und Frauen das Liebste und sollten daher logischerweise gehegt und gepflegt werden.

⇒ Machen Sie eine vierspaltige Liste. Die ersten beiden Spalten nennen Sie „Vorräte“ und „Preis“ und die anderen beiden „frischer Ersatz“ und „Preis“. Da könnte dann z.B. stehen:

250gr Dosentomaten, 49 Cent, 250gr frische Tomaten, ... Cent

Schreiben Sie ruhig alle Zutaten der Konserven und Packungen auf und beim

nächsten Einkauf, vervollständigen Sie die Liste der frischen Zutaten mit dem richtigen Preis.

Diese Liste einmalig zu machen, ist sehr zeitraubend, aber es trainiert das Bewusstsein und schult das Auge.

Kaufen Sie zukünftig nur noch frische Lebensmittel. Auf der sicheren und billigen Seite sind Sie immer mit einheimischem Obst und Gemüse der Saison. Tiefgefrorene Gemüse sind vollkommen unbedenklich und in schonenden Verfahren bearbeitet. Z.B. Spinat und Erbsen können Sie so ganzjährig kaufen. Wenn Sie die Möglichkeit haben beim Bauern frisch einzukaufen sind Sie am Besten versorgt. Machen Sie zu den Erntezeiten Ausflüge aufs Land und ernten Ihre Erdbeeren oder Kirschen oder Spargel selbst. Viele Bauern bieten das gerne an und Sie verbinden einen Ausflug ins Grüne mit Bewegung und gesunder Ernährung. Das macht garantiert der ganzen Familie Spaß.

Wenn es Ihnen möglich ist, ersetzen Sie die Lebensmittel, die Ihr Körper nicht leicht verarbeiten kann oder ablagert wie folgt:

bisheriges Lebensmittel	ersetzen durch
Weizenmehl, weiß	Dinkelmehl, weiß alle anderen Mehlsorten und Weizen-Vollkornmehl
Raffinierter Zucker	Fruchtzucker (nur gelegentlich), Rohrzucker, brauner Zucker, Honig
Milch, Joghurt, Sahne	Sojaprodukte (nicht aus Regenwäldern)

Kuhmilch-Käse	Schafs- und Ziegenkäse, Tofu
gute Butter	Margarine, Olivenöl, Butter ohne Milchanteil (z.B. von Eden)
Eier	Zum Backen und Kochen Eiersatz
Mondamin	Biobin (im Reformhaus)

Kochen

Wenn Sie noch keinen WOK-Kochtopf besitzen, dann rate ich Ihnen zum Kauf. Sie brauchen nur den Topf, die sind heute schon sehr günstig. Bei IKEA bekommt man sie schon für 7 Euro. Dazu gehören Holzkochlöffel und Spatel. Als Essgeschirr benötigen Sie kleine Schalen und chinesische Stäbchen. Verschiedene Öle (Sesamöl, Nussöl, Olivenöl) und asiatische Gewürze gibt es auch in jedem Supermarkt und natürlich Reis und Reisnudeln und Glasnudeln. Damit sind Sie ausgerüstet für die schmackhaftesten Gerichte. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Probieren Sie einfach alles aus. Süß mit scharf, sauer mit süß, Fleisch mit Gemüse oder Obst. Fisch mit Äpfeln und Nüssen. Reispfanne mit verschiedenen Gemüsesorten Natürlich gibt es auch Rezeptbücher, aber ausprobieren macht mehr Spaß.

Auch Pizza und Nudeln sind schnell selbst hergestellt. Die ganze Familie kann mitmachen und jeder kann seine eigene Pizza garnieren oder seine Nudeln kreativ formen. Bringen Sie wieder Spaß in Ihre Küche.

Frische Salate mit leckeren Soßen und knackigen, gerösteten Nüssen oder Speckwürfeln oder gerösteten Toastbrotwürfeln sind einfach und schmecken super.

Auch Obstsalate sind schnell hergestellt und mit Nüssen und Rosinen oder anderem Trockenobst schmackhaft angerichtet. Verwenden Sie keine Obstkonserven, ausser Sie haben Sie selbst und ohne Industriezucker hergestellt. Trockenobst passt sehr gut zu Fleisch, Geflügel und Fisch. Probieren Sie es einfach mal aus.

Marmelade können Sie heute super einfach selbst herstellen. Sie benötigen dazu gefrorene Beeren oder Obst, Biobin (Vorsicht beim dosieren, da sehr ergiebig) zum Andicken und Honig oder Fruchtzucker, vielleicht Zimt, wenn's passt. Für Erwachsene darf auch ein Schuss Kirschwasser hinein. Nehmen Sie nur soviel gefrorene Früchte, dass Sie für 2-3 Tage Marmelade haben. Pürieren Sie alles zusammen durch und fertig. Frische selbstgemachte Marmelade, nach eigenem Geschmack abgeschmeckt.

Brot ist schnell gebacken und kann aus den verschiedensten Mehlsorten hergestellt werden. Sie können auch Nüsse oder Sesam in den Teig mischen oder gebratenen Speck oder frische Kräuter oder geröstete Zwiebeln.

Kartoffeln sollten immer vorrätig sein. Am besten eine gute Sorte vom Bauern. Im Supermarkt gibt es meist nur die holländischen. Kochen Sie einen großen Topf Pellkartoffeln und verarbeiten Sie sie zu Salat (mit Olivenöl und Kräutern), Bratkartoffeln mit Zwiebeln, Speck und Majoran, Kartoffelpüree oder einfach als Beilage. Es gibt zahlreiche Verwendungsmöglichkeiten, auch hier ist Ihre Fantasie gefragt. Übrigens an Kartoffeln gehört immer Muskat!

Wussten Sie, dass Kartoffeln sehr viel Vitamin C haben und entschlacken und entwässern?

Würzen Sie mit frischen Kräutern und Kräutersalz oder Jodsalz, Meersalz, frischem Pfeffer, mit gekörnter Brühe und mit den asiatischen Gewürzen wie Ingwer, Kardamom und Curry.

Wichtig ist, dass die Zutaten zu Ihrem Essen immer frisch sind und Sie Spaß am kreieren Ihrer Rezepte haben. Da kann jeder mitmachen und sich austoben.

Essen

Essen ist auch ein Stück Kultur. Nehmen Sie sich immer, auch wenn Sie alleine leben, Zeit zum Essen. Bereiten Sie sich einen schönen Essplatz, ein schön gedeckter Tisch mit Blumen und schönem Geschirr und Gläsern und Servietten. Alles sollte zusammen passen. Wenn Sie aus dem WOK, also asiatisch, gekocht haben, dann essen Sie aus Schalen und mit Stäbchen. Pizza gibt es heiß und frisch und schmeckt am besten zusammengeklappt mit den Fingern. Spaghetti gibt's vom tiefen Teller und nur mit der Gabel aufgedreht (der Löffel ist für Anfänger).

Sitzen Sie aufrecht bei Tisch und führen Sie das Besteck zum Mund und nicht umgekehrt. Konzentrieren Sie sich auf die Mahlzeit und genießen Sie jeden Bissen. Haben Sie einen Gesprächspartner oder sitzen Sie mit der Familie bei Tisch, vereinbaren Sie gemeinsam, nur über schöne Dinge zu reden. Lachen ist immer erlaubt, auch mit vollem Mund. Reden Sie nie über Geschäfte, das strengt den

Magen zu sehr an. Wenn Sie Ihre Mahlzeiten auf diese Weise zum Genuß machen, vielleicht sogar ein Ritual daraus machen, wird Ihr Körper sehr dankbar sein.

Hektik und Stress beim Essen führt zu nervösen Magenbeschwerden, auf Dauer auch zu Magengeschwüren. Das braucht kein Mensch.

Außerdem haben Sie die Mahlzeit mit Mühe und Liebe zubereitet, warum sollten Sie sich das verderben?

Trinken

Für das Trinken gibt es feststehende Regeln, die da lauten:

Sie müssen mindestens 2 Liter Wasser am Tag trinken. Das kann auch Leitungswasser sein, denn die Grenzwerte für die Belastung von Trinkwasser sind in Westeuropa strenger als die für handelsübliche Mineralwasser.

Fangen Sie den Tag mit einem Glas Wasser auf nüchternen Magen an, damit kommt Ihr Körper richtig in Gang. Anstatt Kaffee können Sie –wie die Japaner das tun- eine Tasse heißes Wasser trinken. Das ist eine große Umstellung, aber mit der Zeit kommt man auf den Geschmack. Können Sie nicht auf den Kaffee verzichten, dann trinken Sie zu jeder Tasse die doppelte Menge Wasser, damit machen Sie es Ihrem Körper leichter und verhindern das Austrocknen.

Stellen Sie sich eine Flasche Mineralwasser und ein Glas an einen Ort, an dem Sie ständig vorbeilaufen und durch den Anblick immer wieder erinnert werden. Wenn Sie Leitungswasser trinken, stellen Sie ein schönes Glas direkt neben den Wasserhahn in der Küche. Meistens trinkt man so wenig, weil man es vergisst und so werden Sie laufend erinnert.

Um dem Magen die Arbeit zu erleichtern, ist es empfehlenswert, vor dem Mittag- und dem Abendessen ein Glas Wasser mit einem Schuss Apfelessig und einem Löffel Honig zu trinken. Das regt den Stoffwechsel an und hilft dem Verdauungstrakt. Dosieren Sie die Mischung solange, bis sie Ihnen schmeckt, aber nicht zu süß.

Die Mediterraner wissen, dass ein Gläschen Rotwein nicht schädlich, sondern sogar gesund ist. Grundsätzlich gilt, dass Alkohol in kleinen Mengen kein Problem ist. Trotzdem sollte er nicht zur Gewohnheit werden, also nicht regelmäßig getrunken werden.

Körperpflege und Kosmetik

Ich hatte seit der Pubertät keine besonders schöne Haut und die Pflegeprodukte, die ich mir leisten konnte, halfen mir nicht wirklich. Deshalb begann ich schon mit 18 Jahren, meine Kosmetik selbst herzustellen. Es gab einige Bücher auf dem Markt, die Rezepte für Naturkosmetik anboten und auch einige chemische Erklärungen gaben. Schwierig war es, die Zutaten in so kleinen Mengen zu beschaffen. Glücklicherweise fand ich einen Apotheker, der sich erbarmte und mir Gramm für Gramm abwog und ich musste auch nur Pfennige dafür bezahlen. Nachdem ich das einige Jahre praktiziert hatte kam Jean Pütz mit seiner Hobbythek ins Fernsehen und von da an ging alles leichter. Ein kleiner Laden eröffnete in meiner Heimatstadt, dort konnte ich alle Zutaten in sehr guter Qualität und kleinen Mengen kaufen. Es machte mir immer viel Spaß und ich blieb 20 Jahre dabei, alles selbst herzustellen. Mein Hautbild hat sich so sehr gebessert, dass ich keine anderen Produkte mehr wollte.

Ich machte das natürlich für die ganze Familie und Freunde und verschenkte auch eigene Duftkreationen.

Dann hatte ich einen sehr anstrengenden Job als Führungskraft und sehr wenig Zeit für private Dinge. Ich suchte nach alternativen für meine Körperpflege und fand schon bald ein kleines französisches Unternehmen, das hervorragende Produkte zu unglaublich günstigen Preisen herstellt. Alle Zutaten aus biologischem Anbau und die Wirkung ist einfach genial. Die Produkte sind durchaus vergleichbar mit den ganz großen Marken.

Das Unternehmen hat eigene Rosen- und Lavendelfelder und ein eigenes Labor, in dem alle Produkte entwickelt werden. Es werden keine Tierversuche gemacht.

Auch das Design der Flacons ist sehr kreativ und wirklich schön. Ich empfehle Ihnen das Unternehmen gerne! Schreiben Sie mir eine Email an

ute@jungundgesund-ratgeber.com

und ich sende Ihnen alle Details.

Rauchen

Rauchen gefährdet Ihre Gesundheit. Das wissen Sie, also gibt es dazu nicht mehr zu sagen. Bilder von krebskranken Erwachsenen und Kindern möchte ich Ihnen ersparen. Wenn Sie draußen rauchen, damit Ihre Kinder den Rauch nicht direkt einatmen, schädigen Sie nur sich selbst und das ist Ihre Sache.

Sagen Sie jetzt nicht: „Mein Großvater hat jeden Tag zwei Päckchen geraucht und ist 90 Jahre alt geworden!“ Das mag stimmen, aber der Körper Ihres Großvaters hat nicht zusätzlich zum Nikotin auch noch tausende andere Gifte täglich durch die Luft,

das Wasser und in Lebensmitteln sein Leben lang unbemerkt verabreicht bekommen.

Berechnen Sie einmal wie viel Geld Sie für dieses „Hobby“ ausgeben. Auf wie viel Zigaretten könnten Sie das Rauchen reduzieren? Wie viel Geld würden Sie damit sparen? Schaffen Sie es 100 € (20 Päckchen) vierteljährlich einzusparen?

Damit könnten Sie den Lachs oder das Rinderfilet oder viele weitere schöne Extras wie exotische Früchte usw. finanzieren? Mmmmh!

Bewegung

Ihr Körper braucht Bewegung, damit die Muskulatur im Training bleibt und das Herz auf Trapp kommt, um den Kreislauf anzutreiben.

Gehen Sie so viele Wege wie möglich zu Fuß, schränken Sie das Autofahren ein. Spazieren Sie einmal am Tag eine halbe Stunde an der frischen Luft, am Besten vor dem Schlafen.

Gehen Sie die Treppe, wenn es Rolltreppen hat oder anstatt kurzen Aufzugsfahrten. Stehen Sie in Bus oder Bahn, anstatt zu sitzen. Immer wenn Sie stehen (auch beim Zähne putzen oder Geschirr spülen) können Sie eine Übung machen, die Ihren Rücken unterstützt, Ihren Po knackig werden lässt und die Beine strafft:

Stellen Sie die Beine etwas auseinander (auf Hüftbreite), der Rücken muss gerade sein, winkeln Sie die Knie ein wenig an und petzen Sie die Pobacken feste zusammen. Versuchen Sie, diese Position so lange wie möglich zu halten. Lockern Sie alles und fangen die Übung erneut an. Das können Sie überall machen, das sieht kein Mensch.

Machen Sie kleine einfache Gymnastikübungen während Sie fernsehen.

Wenn Sie gerne in der Natur sind, dann können Sie Nordic-Walking machen, das ist sehr gesund, wenn Sie die richtigen Stöcke haben und diese richtig eingestellt sind.

Lassen Sie sich in einem Sportgeschäft beraten und genau zeigen worauf zu achten ist. Nordic Walking ist ein sehr geselliger Sport. In jedem Gemeindekreis gibt es schon Gruppen, die gerne Fremde aufnehmen. So lernen Sie auch andere Menschen kennen.

Haben Sie noch ein Fahrrad im Keller? Vielleicht können Sie damit zur Arbeit oder zum Einkaufen fahren?

Lassen Sie sich doch mal von Ihren Kindern zeigen wie man Rollerskates fährt!
Laufen Sie im Winter mal wieder Schlittschuh!

Gibt es in Ihrer Nähe ein Hallenbad, vielleicht sogar mit Saunalandschaft? Nutzen Sie diese Gelegenheiten alleine oder mit der ganzen Familie. ... und danach ein Bierchen und einen schönen italienischen Salat!

Schlafen

Leiden Sie an Schlafstörungen? Können Sie nicht leicht einschlafen? Können Sie Ihren Denkapparat nicht abschalten? Haben Sie Sorgen?

Es ist wichtig vor dem zu Bett gehen alles los zu lassen, was Sie so sehr beschäftigt. Ihr Kopf muss frei sein, damit Sie entspannt einschlafen können. Die meisten Probleme können Sie sowieso nicht in der Nacht lösen.

Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und kreieren Sie ein „Los lass-Ritual“! Das könnte so aussehen: Gehen Sie eine halbe Stunde spazieren und hängen Ihren

Gedanken nach. Dann schreiben Sie alles was Sie sehr beschäftigt auf einen Zettel! Geben Sie sich Mühe, einen schönen Zettel zu schreiben! Malen Sie etwas dazu, nehmen Sie Ihre Sorgen ernst. Als Überschrift könnten Sie „Sorgen für Morgen“ nehmen. Dann sagen Sie so etwas wie: „Liebe Sorgen, ich schicke Euch ins Universum! Kommt morgen wieder, wenn es sein muss!“ Und dann spülen Sie den Zettel in der Toilette runter oder verbrennen ihn im Aschenbecher auf dem Balkon oder zerreißen ihn in tausend Stücke. ...und Tschüß!

Während Sie das tun können Sie zwei große Löffel geschälte Sesamkörner im Mund zu Brei zerkauen und langsam schlucken. Sesam hat sehr viel Calcium und das beruhigt.

Wenn Sie dann im Bett liegen, beten Sie oder Bitten Ihren Schutzengel um Hilfe oder meditieren etwas und denken an schöne Dinge und an Licht und Liebe!

Welche Nahrungsergänzung ist richtig?

Es gibt heute einen großen, fast unüberschaubaren Markt für Nahrungsergänzung. Zusätzlich zu einer gesunden Ernährung ist es auch ratsam Nahrungsergänzung einzunehmen, da unser Obst und Gemüse heute oft nicht mehr über ausreichend Vitamine und Antioxidantien verfügt. Wir müssten also sehr große Mengen an Obst und Gemüse zu uns nehmen, um ausreichend versorgt zu sein. Es gibt Pillen für jedes Vitamin oder jeden Zusatzstoff einzeln, oder Mixturen.

Freie Radikale & Antioxidantien

Eine kleine Exkursion in die Welt der freien Radikalen:

Wir alle bestehen aus Atomen. Atome verfügen über eine vollständige Hülle an Elektronen, die dazu neigen, friedliche und glückliche Atome zu bleiben. Sie haben zu keiner Zeit die Absicht, sich in chemische Reaktionen ein zu mischen. Sie genießen ihr angenehmes Leben in unserem Körper.

Nun gibt es Atome, die nicht über eine intakte Hülle verfügen. Daher sind sie instabil und unglücklich. Sie wollen unter allen Umständen diesen Mangel ausgleichen. Diese unsteten Atome nennt man freie Radikale.

Sie befinden sich ständig in schneller Bewegung um Elektronen, die sie gerade umgeben, Moleküle zu stehlen. Das bestohlene Molekül wird nun selbst zum freien Radikalen. Dieser Prozess wirkt wie ein Domino-Effekt.

Wird die Menge der freien Radikalen in unserem Körper zu hoch, kommt unser Körper in Schwierigkeiten. Viele gesundheitliche Beeinträchtigungen sind die Folge. Die sauerstofffreien Radikalen sind die üblichsten. Ihre Sauerstoffatome vermissen ein Elektron. Bei Metall z.B. bildet sich durch diesen Prozess „Rost“. Der Vorgang im Körper ist ähnlich. Man nennt ihn „Oxidative Beanspruchung/Stress“.

Eine dauerhafte oxidative Beanspruchung hat Krankheiten unterschiedlichster Art zur Folge. Fehlt dem Körper der „Treibstoff“ um freie Radikale zu bekämpfen, riskieren wir, dass sich unsere Zellen verändern und Krebsgeschwüre bilden. Freie Radikale schädigen nachweislich unsere Zellmembranen und unsere Gene.

Wie verwandelt man nun die freien Radikalen in eine harmlose Zelle?

Man gibt ihnen ein Extra-Elektron.

ANTIOXIDANTIEN sind die Lösung!

Antioxidantien schützen und verlangsamen den Oxidationsprozess! Sie schenken dem freien Radikalen ein Elektron, damit es zu einem stabilen Sauerstoffmolekül wird! Antioxidantien ermöglichen dem Körper, freie Radikale zu neutralisieren und damit viele Krankheitsrisiken im Vorfeld abzuschwächen. Unser Körper selbst bildet Antioxidantien aus verschiedenen Substanzen. Er wandelt Vitamine und Mineralien in Antioxidantien um. Die meisten dieser Inhaltsstoffe, die der Körper für die Bildung von Antioxidantien benötigt, sind in den natürlichen Power-Beeren aus Brasilien (die Acai-Beeren) enthalten. Daher sind diese Beeren das wichtigste Nahrungsmittel, um freie Radikale zu neutralisieren. Das Wohlfühlgetränk „**Mistify**“ ist die einzige Nahrungsergänzung, die die Acai-Beere beinhaltet.

Als Anti-Ageing-Produkt empfehle ich das Produkt „**ProArgi9plus**“, das den Wirkstoff L-Arginin, der der Arterienverkalkung vorbeugt und das Herzinfartrisiko senkt, beinhaltet. Der Wirkstoff L-Arginin, fördert die Stickoxidherstellung im Körper und hält den Alterungsprozess auf.

Beide Produkte haben, durch die Wirkung auf den Blutkreislauf, eine positive Wirkung auf Ihre Libido, d.h. Ihr Sexualleben wird dadurch positiv verändert.

Wenn Sie sich vor freien Radikalen schützen wollen und Ihren Körper jung und frisch halten wollen, sind diese beiden Produkte die Ideale Lösung.

Sollten Sie dieses Dokument von anderen Personen als Ute Matejka erhalten haben, melden Sie uns dies sofort per email ute@jungundgesund-ratgeber.com Alle Kopierrechte gehören dem Eigentümer und jede Zuwiderhandlung wird gerichtlich verfolgt.

Schreiben Sie mir eine Email an

ute@jungundgesund-ratgeber.com

und ich schicke Ihnen die entsprechenden günstigen Bezugsquellen.

Homöopathie und Hausmittel

Seit Jahren verwende ich für mich, meine Verwandten und Freunde und meine Tiere die 12 Salze von Dr. Schüßler. Alle kleinen Wehwehchen, Erkältungen im Anflug, Kopfschmerzen, Menstruationsprobleme und psychische Probleme können damit behandelt werden. Wachstumsprobleme, Pubertätsprobleme und Wechseljahre kriegen Sie damit in den Griff und im Ernstfall unterstützen die Salze die Wirkung der ärztlich verordneten Medikamente. Das Buch „Lebensquell Schüßlersalze“ von Monika Helmke Hausen gibt hinreichend Auskunft. Mit der Zeit hat man natürlich auch eigene Erfahrungen. Kindern und Tieren kann man damit sehr gut helfen. Natürlich ersetzt das nicht den Arzt- oder Heilpraktikerbesuch.

Alte, von den Ahnen überlieferte Hausmittel sind oft auch kleine Wundermittel. Die können Sie auch mal mit Ihrem Hausarzt besprechen. Alternativen, die den Körper nicht so sehr belasten, sondern ihn bei der Heilung unterstützen, gibt es auch in Apotheken zu kaufen.

Fröhlichkeit und gute Laune

Viele Menschen sehen heute sehr zerknittert und zerknirscht aus, scheinbar hat die Fröhlichkeit das Land verlassen. Stattdessen gibt es viel zu meckern, Neid und Missgunst und das bringt jede Menge schlechte Laune. Dagegen gibt es nur eine

Waffe und das ist die gute Laune. Lassen Sie sich die Laune nicht verderben! Bleiben Sie freundlich und lächeln Sie, das ist der Beste Schutz. Schlechte Laune macht krank, weil der Körper im wahrsten Sinne des Wortes übersäuert. Trainieren Sie die gute Laune und bleiben Sie fröhlich. Sehen Sie die Dinge gelassen, auch wenn die Situation schwierig ist. Durch schlechte Laune oder Panik und Stress wurde noch kein Problem gelöst. Ruhe und Gelassenheit ermöglicht es Ihnen wieder, Ihre innere Stimme zu hören und mit ihrer Hilfe treffen Sie immer die richtige Entscheidung. Tun Sie also nur die Dinge, bei denen Sie sich wohl fühlen. Schlafen Sie eine Nacht über ihre Entscheidung und fühlen Sie dann, ob sie richtig ist. Das Gleiche gilt, wenn Sie wütend auf jemanden oder etwas sind. Entscheiden Sie am Tag danach, wie Sie sich verhalten, versuchen Sie dabei positiv zu bleiben und die Situation des Anderen zu verstehen.

Gedanken

Genau wie Gesagtes im Bewusstsein eines Menschen ankommt, kommen Gedanken im Unterbewusstsein eines oder mehrer Menschen an. Machen Sie einmal Gedankenhygiene! Rufen Sie sich zur Ordnung, wenn Sie Negatives denken und wandeln Sie es ins Positive um. Ein paar Beispiele:

Denken Sie nicht:	Denken Sie:
Ich bin krank	Gesundheit
Ich bin arm	Reichtum oder Wohlstand
Ich hasse ...	Ich liebe ...

Das Prinzip ist, dass Sie mit Gedanken Ihre Wirklichkeit produzieren. Denken Sie einmal zurück an irgendeinen Vorfall, der Sie beschäftigt. Sie werden feststellen, dass Sie einen Teil davon schon vorher wussten, gedacht haben. Wenn Sie mehr darüber wissen wollen, empfehle ich Ihnen das Buch „Wie oben, so unten – Die sieben Gesetze des Lebens“ von Doreen Virtue.

Liebe

Bedingungslose Liebe finden wir nur sehr selten und nur wenige Menschen haben die Fähigkeit, bedingungslos zu lieben. Wir knüpfen nahezu an alle Bedingungen. Wenn man jemanden liebt, muss man ihn loslassen. Liebe hält nichts fest. Nur in Freiheit kann man wirklich lieben. Liebe ist großartig, ein einzigartiges Gefühl mit dem man ruhig verschwenderisch umgehen kann. Senden Sie Liebe an alle Menschen, die Ihnen nahe stehen und dann lassen Sie sie los. Halten Sie nichts und Niemanden fest.

Auch sich selbst müssen Sie lieben, so wie Sie sind. Sie sind einzigartig auf dieser Welt und Sie sind liebenswert. Nehmen Sie sich an und lieben Sie sich und andere bedingungslos. Wenn Sie das lange nicht getan haben, ist JETZT der richtige Zeitpunkt, Ihrer Familie zu sagen, wie sehr Sie sie lieben. Das ist die schwerste Lektion dieses Ratgebers und damit werden Sie erfolgreich ein neues Leben starten.

Viel Glück und ganz viel Spaß in Ihrem neuen Leben!

Ute Matejka