

Michael Hartmann
- Heilpraktiker –
Bezirksstr. 6
63755 Alzenau
Tel: 06023 – 408 99 43

Wasser und mehr...

Stellen Sie sich bitte einmal vor, Ihr Körper wäre ein großes Aquarium und ihre Zellen darin wären die Fische. Kennen Sie jemanden, der ein Aquarium hat? Haben Sie schon einmal beobachtet, welche Mühe sich dieser Besitzer mit dem Aquarium und den Fischen gibt? Er prüft die Wassertemperatur, die Reinheit, den pH-Wert, die Härte, den Sauerstoffgehalt und er füttert die Fische nur mit dem besten Futter, nicht zu viel und nicht zu wenig.

Würde jeder Mensch sich auch nur annähernd so gut um sein inneres Aquarium kümmern, wäre unsere Volksgesundheit wahrscheinlich auf einem besseren Stand. Ich möchte Ihnen heute ein paar Verhaltensregeln an die Hand geben, damit auch Sie in Zukunft Ihren Körper besser verstehen und pflegen können.

1. Wasser trinken

Viele Menschen haben wahrscheinlich die Aufforderung, Wasser zu sparen falsch verstanden und trinken nichts oder nur wenig. Trinken Sie also pro Tag mindesten zwei bis zweieinhalb Liter Wasser, damit alle Zellen mit Nährstoffen versorgt werden können. Wasser ist unser Lebensmittel Nr. 1, ohne Nahrung kann man sehr lange leben, ohne Wasser aber nur drei Tage.

2. Ausreichend Bewegung

Bewegung ist Leben und Tod ist Starre. Ohne ausreichende Bewegung kann das Wasser, Blut und die Lymphe im Körper nicht verteilt werden und das ist genauso, als hätten Sie erst gar kein Wasser getrunken. Fische im Aquarium bewegen sich, um an Nahrung zu kommen, Ihre Zellen können sich aber nicht bewegen, also muss das Wasser zu den Zellen kommen.

3. Genügend Schlaf

Jeder von Ihnen hat wahrscheinlich schon einmal das Yin-Yang-Zeichen gesehen, den Kreis mit der geschwungenen Trennlinie in der Mitte. Dieses Symbol des Ausgleichs hat natürlich auch für unseren Wach-Schlaf-Rhythmus eine Bedeutung. Je größer die tägliche Anspannung und Hektik, desto mehr Ruhe und Schlaf braucht unser Körper zur Regeneration. Bekommt er sie nicht, wird er krank als Zeichen der Überlastung und ruht sich dann im Krankenbett aus.

4. Gesunde Ernährung

Über Ernährung wurde schon sehr viel gesagt, Bücher über gesunde Lebensweisen füllen ganze Bibliotheken. Dabei kann gesunde Ernährung kurz auf einen Punkt bringen. So natürlich und so wenig verarbeitet wie möglich, möglichst roh oder wenig gekocht, mehr Obst, Gemüse und Salate und vor allem nicht so viel Fleisch, Wurst, Fett, Weißmehl und denaturierte Nahrungsmittel. Die Nahrungsmittel möglichst aus der näheren Umgebung beziehen. Wichtig ist auch gutes Kauen und langsames Essen in ruhiger Umgebung.

5. Nahrungsergänzungsmittel

Leider ist es heute so, dass durch unsere Lebensweise und die Umweltbelastungen, durch Hektik und Stress in unseren Körpern vermehrt schädigende Stoffe, die sogenannten freien Radikale, entstehen. Um diese Stoffe im Körper zu binden, ist es sinnvoll, zusätzlich Vitamine, Mineralien und Aminosäuren dem Körper zuzuführen. Wichtig ist dabei, das richtige Präparat zu finden und auch die optimale Einnahmemenge. Dies kann durch einen einfachen kinesiologischen Muskeltest gemacht werden.

6. Vermeidung von Belastungen

Meiden Sie möglichst alle weiteren Belastungen für den Organismus, wie z.B. Rauchen, übermäßigen Alkoholgenuss, Kaffee, Süßigkeiten, zu lange Sonnenbäder, technische Strahlungen wie Handy oder Mikrowelle, Wohnraum- und Umweltgifte. Gehen Sie besser in die Sauna, machen Sie Trockenbürsten und trinken Sie verschiedene Kräutertee`s.

Denken Sie immer dran: Der Natur ist es ziemlich egal, ob Sie sich gesund verhalten oder nicht, aber die entstehenden Folgen müssen sie selbst tragen.

Bitte bleiben Sie gesund.