



Sichere dir wertvolle Information für ein leichtes, bewegtes und entspanntes Leben!

Inspirationsbrief

Nr. 1, 2021

Das Abonnement dieses Briefes ist gratis.

An alle, die ihr Immunsystem auf einfache Art und Weise stärken möchten:

Wann hast du letztes Mal etwas für die Entgiftung deiner Organe getan?

Wie gehe ich bei der Entgiftung vor, was muss ich beachten; dazu und noch mehr findest du im nachfolgenden Text.

Seit einem Jahr ist unser Immunsystem ein Dauerthema. Doch sind wir ehrlich, es sollte immer ein Thema sein. Denn wer leidet heutzutage nicht unter Blähungen, Heisshunger, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Hauterkrankungen, chronischen Infektionen, Müdigkeit, Verstopfung oder sonstigen Stuhlunregelmässigkeiten o.ä.? Das Ziel ist doch, sich im eigenen Körper rund um die Uhr wohl zu fühlen. Dafür findest du im nachfolgenden Text exklusive Tipps zum wirkungsvollen Einsatz für dein Wohlbefinden.

Zum Verständnis vorneweg: Unser Darm ist ganze 8 m lang, seine Oberfläche hat die Grösse eines Fussballfeldes und beheimatet 2-3 kg unterschiedlichster Bakterien. Diese stellen bis zu 80% unseres Immunsystems dar. Der Darm reagiert unabhängig vom Gehirn und wurde embryonalzeitlich noch vor diesem gebildet. Zudem ist er für die Bildung eines Grossteils unserer Glückshormone zuständig: nämlich für 50% des Hormons Dopamin und ganze 90% des Serotonins. Der Darm muss heutzutage 30x mehr leisten als noch vor 60 Jahren, da unsere Nahrungsmittel mit immer mehr Zusatzstoffen und Pestiziden belastet sind. **Du verstehst nun sicherlich, wie wertvoll und wichtig unser Darm für unser aller Wohlbefinden ist.** Denn geht es ihm schlecht, fehlt es an der ansonsten reichen Bakterienvielfalt. Unsere Darmflora verkümmert, das Immunsystem wird schwach, und du wirst immer müder. Hinzu kommt, dass wir so den Nährboden für die gängigen Zivilisationskrankheiten bereiten. Darum ist es wichtig unser **Immunsystem, unsere Darmflora zu stärken! Hier einige wirkungsvolle Tipps:**

- gesunde biologische und ballaststoffreiche Ernährung und damit Lebensmittel ohne Zusatzstoffe (wie Aromastoffe, Glutamat etc.); ballaststoffreich wie: frisches Obst & Gemüse, Vollkornprodukte, Nüsse & Samen, Bohnen & Hülsenfrüchte
- ab 19 Uhr nichts mehr essen, damit der Körper in der Nacht Zeit zur Entgiftung hat
- fermentierte Produkte in Ernährung einbauen: z.B. 2 Gabeln rohes Sauerkraut vor jedem Mittag- und Abendessen langsam kauend essen (siehe Rezept)
- Bewegung in der Natur

- mehr Entspannung im Alltag einbauen
- genügend Schlaf
- Sinnhaftigkeit leben, d.h. Arbeit, die dir entspricht, sich mit Menschen umgeben, die dir guttun und Freude bereiten, eine positive Lebenshaltung
- Berührungen aller Art – ich weiss, momentan einfacher gesagt als getan. Warum also nicht Shiatsu dazu nützen?!
- Einnahme von Vitamin D3 in flüssiger Form zusammen mit einer fetthaltigen Mahlzeit
- Omega 3 Fettsäuren in Form von Leinöl oder besser noch von Fischöl (in flüssiger Form); wirkt entzündungshemmend

Das Immunsystem / der Darm wird idealerweise im **Frühling** oder Herbst **entgiftet**. Dies macht auch eine evtl. Ernährungsumstellung leichter. Dein ganzer Körper wird es dir danken, indem er dich aktiv dabei unterstützt, und du dich glücklicher, energievoller und leichter fühlst. Melde dich doch einfach bei mir, wenn ich dir mit Tat und Rat zur Ernährung oder mit Shiatsu bei deiner Frühlings- bzw. Entgiftungskur unterstützen darf.

Merke: Du bist so lebendig, wie das Leben in deinem Darm. Also je aktiver deine Mikroorganismen (Bakterien, Archaeen, Viren, Pilzen und Protozoen bzw. Mikrobiom) sind, umso aktiver ist dein Leben.

Herzliche Grüsse und eine aktive, energiegelade und leichte Frühlingszeit wünscht dir

Karin



Dein Weg zu mehr Leichtigkeit, Beweglichkeit und Entspannung.



[Inspirationsbrief abbestellen](#)