Keuchel-Kluth

GUT FÜHLEN BESSER LEBEN

Gesundheits- & Mentalbrief

KLARHEIT IM KOPF - VERBINDUNG IM HERZEN - ENERGIE IM KÖRPER

Hallo Klaus ,

Das natürliche Bestreben Deines Körpers zur Gesunderhaltung ist gigantisch. Gibst Du ihm die notwendigen Bausteine für seine Bedürfnisse, dann wird er Dir treu und leistungsfähig zur Seite stehen.

In 6 Schritten gesund und stark durch den Winter
& am Ende des Briefs wartet noch was auf Dich 😃

1. Ernährung

Ernährung

Die Versorgung mit ausgewogenen, umfassenden und abwechslungsreichen Lebensmittel, die einem schmecken und auch gut tun, ist wichtig.
Diese Faktoren sind dabei von großer Bedeutung:

Die Qualität der Lebensmittel

Warum Bio? Wahre Bio Bauern sehen die Landwirtschaft als ein System, welches den Acker, die Pflanzen, die Tiere und den Menschen ganzheitlich betrachtet. Den Naturgesetzten folgend bedingt das eine das andere. Ein harmonisches Gleichgewicht und Gesundheit aller Lebewesen kann nur aus dem Achten der Naturgesetze entstehen.
In der biologischen Landwirtschaft werden keine künstlichen Hilfsmittel von aussen zugeführt. Kein Kunstdünger, Pestizide, chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel, etc. Der Bio Bauer setzt auf abwechslungsreiche Fruchtfolgen, düngt mit z.B. Mist und pflanzlichem Kompost, er fördert Nützlinge und setzt auf natürliche Mittel, die die Pflanze schützen und stark machen. Auch Tiere müssen artgerecht gehalten und gefüttert werden.

Für unsere Nahrungsmittel und somit für unsere Gesundheit bedeutet das folgendes:

- Weniger Nitrat
- Weniger Schadstoffbelastung
- Mehr Nährstoffe
- Schmackhaftere Lebensmittel, weil der Wassergehalt niedriger ist
- Keine künstlichen Aromen
- Keine Gentechnik
- Mehr sekundäre Pflanzenstoffe
- Weniger Medikamentenrückstände im Fleisch (z.B.Antibiotikum)
- Weniger Stresshormone im Fleisch, wegen der artgerechten Haltung

Ein wirklich großes Glück ist es, wenn du die Möglichkeit hast, beim Bauern deines Vertrauens einkaufen zu können, dessen Arbeit und Ansichten Du kennst und ihn an seinem Tun messen kannst. Dann schmeckt das Essen und unterstütz Deine Gesundheit.
Vielleicht hast Du ja die Möglichkeit und vor allem Freude, das ein oder andere selber anzubauen. So schwer und kompliziert ist es nicht und trägt zu besonders guten Gefühlen bei, wenn Du die erste kleine Ernte in deinen Händen hältst.

Die Atmosphäre, in der Du die Lebensmittel zu Dir nimmst

Ob Du Deine Mahlzeit alleine einnimmst, oder ob Du dabei in Gesellschaft mit anderen Menschen bist, eine angenehme und entspannte Atmosphäre ist Deinem Körper dienlich. Richte Deinen Fokus bewusst auf Deine Mahlzeit. Nimm den Geschmack der einzelnen Zutaten wahr, kaue ausreichen und erlebe den Genuss an einem schön gedeckten Tisch. Streitgespräche während des Essens, bringen Dein System in Stress und die Verdauung der Nahrung wird deutlich schlechter. Das unaufmerksame Essen der Mahlzeit, lässt dich weniger gut kauen, die Nahrung kann nicht gut aufgespalten und wichtige Nährstoffe nicht aufgenommen werden.

Die Häufigkeit der Mahlzeiten

Für die meisten Menschen haben sich 3-4 Mahlzeiten über den Tag verteilt bewährt. In den Zwischenzeiten hat das Verdauungssystem ausreichend Zeit die aufgenommene Nahrung zu verarbeiten.

2. Bewegung

Muskelkraft, Gelenkigkeit, eine gute Gefäßaktivität, Körperwahrnehmung, Gleichgewicht und Koordination sind für Deine körperliche und auch geistige Leistungsfähigkeit unabdingbar. Eine moderate und angepasste tägliche Bewegung stärkt das Immunsystem und beugt Erkrankungen vor. Bestenfalls findet die Bewegung in der Natur, an der frischen Luft mit Tageslicht statt. Deine Mitochondrien werden Dir für die Lichtenergie dankbar sein (siehe Gesundheitsbrief Nr.2)

---

3. Vitamine

Vitamine kann Dein Körper nicht selber herstellen, und müssen deshalb mit der Nahrung aufgenommen werden. Sie sind für lebenswichtige Funktionen in Deinem Körper notwendig. Das ist zum Beispiel: Stärkung des Immunsystems, Aufbau von Zellen, Knochen und Zähnen, die Bildung des Blutes….Da unsere heutige Nahrung leider nicht mehr ausreichend Vitamine enthält, ist es wichtig einen Mangel über zusätzliche Supplementierung auszugleichen.

Alles im Shop

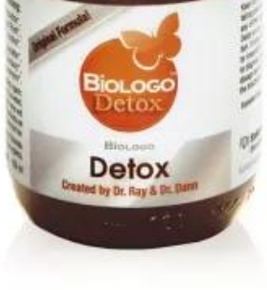
4. Mineralstoffe

Mineralstoffe sind lebensnotwendige Nährstoffe, die Dein Körper ebenfalls nicht selber herstellen kann und deshalb über die Nahrung und auch über Nahrungsergänzungsmittel Deinem Körper zugeführt werden müssen. Ein Mangel an Mineralstoffen führt auf Dauer zu gesundheitlichen Beschwerden.
Wenn wir uns perfekt ernähren und ausschließlich gesunde und total natürlich gewachsene und gereifte Nahrung zu uns nehmen würden, dann wäre eine gute Versorgung mit Mineralstoffen gewährleistet. Da das aber in der heutigen Zeit nicht der Realität entspricht, sind wir nicht immer gut im Mineralstoffhaushalt aufgestellt. Grundsätzlich gilt es vor Einnahme von Mineralstoffen eine Überprüfung des Gehaltes im Blut/Vollblut vorzunehmen.

Alles im Shop

5. Entgiftung

Die toxischen Substanzen, mit denen Du in Deinem täglichen Leben in Berührung kommst sind vielfältig. Dies geschieht über die Nahrung, über die Luft, über Kosmetika, über Teppiche, Möbel, Farben und Lacke….um nur einige zu nennen. Du kannst Dich dieser Belastung leider nicht entziehen. Das soll Dir keine Angst machen, sondern nur zur Bewusstwerdung dienen. Es gibt die unterschiedlichsten Möglichkeiten Deinen Körper von Toxinen zu befreien und ihn täglich regelmäßig zu unterstützen diese schädigenden Stoffe auszuleiten.



6. Entspannung & Ruhe

Tägliche Ruhephasen sind in einem herausforderndem Tag sehr wichtig. Das vegetative Nervensystem hat einen Anteil, der Parasympathikus, der für **„Rest and Digest“** steht. Nur in Ruhe und vor allem mit einem gesunden Schlaf kann dieser aktiv werden. Ruhe kannst Du zum Beispiel in Meditationen, einem Spaziergang in der Natur, beim Lesen eines Buches, beim Hören von schöner Musik und vielem anderen finden. Vielleicht kennst Du das auch, dass der Kopf aber manchmal nicht **zur Ruhe kommen** möchte und Dich immer wiederkehrende Gedanken nerven. Hier können Dir **speziellen Techniken** ein ungeahnte Hilfe sein.
„Flugmodus im Kopf“ ist unser Videokurs, der Dir eine wirkungsvolle Unterstützung sein kann. **Wir begleiten Dich 13 Wochen** und geben Dir sehr wertvolle Techniken und Informationen an die Hand, um Ruhe und Entspannung zu finden und Dein Körper die notwendige Zeit zur Regeneration erhält.

In 13 Video-Coachings erfährst Du wie Du Schritt für Schritt mehr Energie gewinnst, Dich positiv ausrichtest, **den Kopf auf Flugmodus** stellst und Deine Gedanken kontrollierst. Die Wahrheit über **das Bauchgefühl!** Was folgt nach dem **Verlassen der Komfortzone**? Warum **Meditation** hilft und wie Du mit einfachen und leicht **umsetzbaren Techniken zu mehr Fülle** und **Zufriedenheit** in Deinem Leben kommst.
Mehr hierzu erfährst Du unter folgendem Link

Hat es Dich leider schon erwischt?!

Erkältung, Grippe ... Unwohlsein

Du hast Symptome und bist krank geworden. Dann ist es wichtig herauszufinden was dazu geführt hat und ob aufgrund eines Mangels Dein Immunsystem zu schwach war in die Abwehr zu gehen.
Eine Vielzahl von Therapiemöglichkeiten stehen uns zur Verfügung Dich zu unterstützen und wieder auf Spur zu bringen.

Infos zu den Therapien und Möglichkeiten findest Du hier

Es gibt wieder etwas Neues!

Bis zum 31.12.2022 im Angebot in unserem Shop

Marias CBD-Gel

Unser eigens entwickeltes CBD-Gel ist da.
Breitspektrum mit Entourage-Effekt, mit Arnika, Bachblütenkomplex, Pfefferminzöl, Nelkenöl

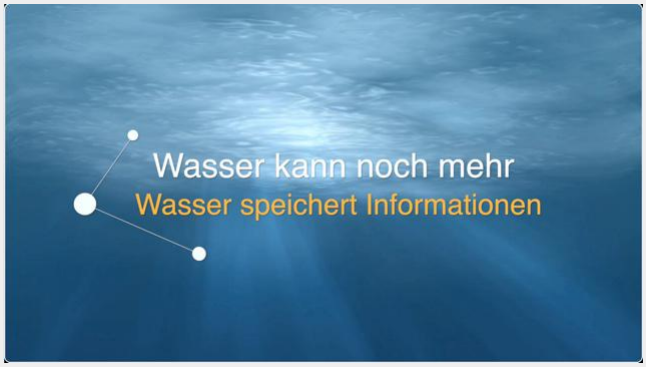
kühlend & stärkend
1000mg Breitspektrumextrakt für Vitalität & Wohlbefinden

Anwendungsgebiete:

- Gelenk und Muskelschmerzen Verspannungen
- Zerrungen

- Prellungen
- Hämatomen
- Verstauchungen
- Arthrose Sehenscheidenentzündungen u.ä.

Visualbrainfood



🎁 Überraschung

Schau dir gerne auch unsere anderen Seiten an

Gesundheits- und Mentalbrief - Archiv

© 2022 Keuchel-kluth.de | E-Mails abbestellen

Mit einem Klick auf diesen Link erhältst Du eine aktuelle Selbstauskunft über Deine gespeicherten Daten.