

DEIN IMMUNSYSTEM

18 + 4 heiße Tipps für deine Stärkung und Stabilisierung

Basics

- 1) Stressmanagement - das Um und Auf!
- 2) good mood - deine Gedanken
- 3) optimiere deinen Schlaf
- 4) Bewegung an der frischen Luft
- 5) regelmäßige Atemmeditation
- 6) mit Aromaölen arbeiten
- 7) Vitamin D + Vitamin K2
- 8) Zink
- 9) Vitamin C
- 10) Frischkost statt Fertigkost
- 11) Vitamine und Mineralstoffe schonen
- 12) Milchprodukte reduzieren bzw. meiden
- 13) Zucker streichen
- 14) Alkohol meiden
- 15) Ingwer und Kurkuma
- 16) wärmende Gewürze
- 17) die wärmende Hühnersuppe
- 18) warme Füße

Für Fortgeschrittene:

- A) Eigenverantwortung für deine Gefühle übernehmen
- B) Chakrameditation
- C) Kälte-Hitze und Wechselduschen
- D) energetische Aufladung, positive Informationsfeldveränderung

und Blockadenlösung für mehr Gesundheit, leichtere Umsetzungen uvm.

1) Stressmanagement - das Um und Auf

Ein stetiger erhöhter Cortisolspiegel schadet deinem Immunsystem und deinem Körper. Zudem macht chronischer Stress alt. Durch vermehrten Verbrauch wichtiger Mineralstoffe, kommt es zu vielen kleinen Defiziten, die du nicht automatisch akzeptieren musst.



Oft wird das ganze unter dem Deckmantel „Man wird halt älter“ kommuniziert und akzeptiert.

In den schlimmeren Fällen führt chronischer Stress auch zu Schlafproblemen, Magenproblemen bis hin zu Magengeschwür (das ist die Vorstufe zu Magenkrebs), „Leaky gut“ und seine Symptome (Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, ...) unreiner Haut, Übergewicht, Herz-Kreislaufferkrankungen, Depressionen etc. Entlarve deine chronischen Stressfallen und löse sie auf, indem du deine Einstellung dazu überdenkst und auch manche Stellschrauben drehst, um dein Leben und deinen Alltag etwas leichter und effizienter zu gestalten!

Eine Situation wird nur dann zu einem Problem, wenn du es durch deine Einstellung und durch deinen Blickwinkel zu einem machst. Werde zum/-r Lösungsfinder/-in!

Wie du das machen kannst: z.B. in einem Einzelcoaching bei mir – Kontakt und Preisliste siehe www.fitnessstina.at

2) good mood - deine Gedanken

Wer kennt die Aussagen nicht:

„Die Macht deiner Gedanken“,

„Du wirst ernten, was du gesät hast“,

„Denk positiv“, ...

„Egal was du denkst, du wirst recht haben.“

Wenn man sich etwas lang genug einredet wird es zu einer selbsterfüllenden Prophezeiung!

Daher: Male etwas nicht schlimmer aus als es ist. Wenn du erkältet bist, erwarte nicht automatisch, dass es so läuft wie immer. Erwarte nicht, dass du dich auch automatisch ansteckst, wenn „etwas umgeht“, arbeite an deinen Gefühlen der Angst „etwas zu bekommen“ oder „aufzuschnappen“, indem du sie annimmst,



integrierst, hindurchgehst und dann auch loslassen kannst. Auch die Angst vor anderen Krankheiten hilft dir in der Gegenwart nicht wirklich dein volles Potential leben zu können und dich gut zu fühlen. Dein Leben darf auch leicht und bunt sein!

Es gibt immer wieder Wunder! Und du selbst darfst auch ein Wunder sein. Lass es zu 😊

Wenn in deinem Leben tatsächlich mal eine „Katastrophe“ eintritt, hast du noch genug Zeit dich darüber auszulassen und dich damit zu beschäftigen ODER es loszulassen 😊

Fokussiere dich auf das Schöne und kreiere keine Horrorszenarien im Vorhinein. NIEMAND weiß, wie es tatsächlich kommen wird. Das Reden über noch nicht eingetretene Katastrophen lässt niemanden gut fühlen und stärkt somit auch nicht dein Immunsystem. Denk nur an die frisch Verliebten...die haut so gut wie nichts um – dank der Hormone, die wir kreieren.

Auch Cortisol ist ein Hormon – ein Stresshormon!

Wenn du energetische Unterstützung und Hilfe brauchst, wie man sein Mindset besser primen kann – schreib mir gerne:

www.fitnessstina.at fitnessstina@gmx.at

3) optimiere deinen Schlaf

6 Stunden Schlaf und oft sogar weniger, kombiniert mit einer schlechten Schlafqualität, sind für die Aufgaben des Körpers ein Defizit und NICHT optimal!!! Das wäre ein 4er in der Schule!

AUCH wenn du glaubst du kommst damit gut aus, braucht dein Körper und dein Geist für psychische und physische Stabilität seine Deltaphasenzyklen - seinen Tiefschlaf – mit Qualität!

Negative Konsequenzen sind vermehrte Stressanfälligkeit, vermehrter Hunger bis Heißhunger und daraus resultierendes Übergewicht und Diabetes Typ 2, schwaches Immunsystem und damit verbundene Infektanfälligkeit, psychisch instabil/gereizt, unkonzentriert depressionsanfällig, unregelmäßige Regelzyklen, verminderte Entgiftungszeit für den Körper UND das Gehirn, schlechte Regeneration für Muskeln und Nerven –

das betrifft v.a. die Sportler, die ihre Ziele dadurch schwerer erreichen und halten können...

unterm Strich:



Du läufst nicht optimal und nutzt nicht dein volles, mögliches Potential! Ein ERHOLSAMER, effektiver Schlaf ist eine der wichtigsten Säulen für das Immunsystem, Trainingserfolge, Fettreduktion, psych. Stabilität, ...

Es gibt diverse Möglichkeiten gesund und tatsächlich erholsam schlafen zu lernen.

Vom Grounding/Earthing, über kurze Meditationen, Mindsetübungen, Loslassübungen, Stressmanagement, Abendrituale, Änderung deines Informationsfeldes und Blockaden Lösung, ätherische Öle und Supplemente, die einen gesunden Schlaf unterstützen wie Tryptophan, Ashwaganda etc.

Infos, [Kontakt](#) und [Preisliste](#) siehe Homepage www.fitnessstina.at

4) Bewegung an der frischen Luft

Regelmäßig! Täglich mind. 20min.

Für eine so kurze Zeitspanne gibt es für JEDES Wetter adäquate Kleidung!

Die sukzessive Gewöhnung unseres Körpers an wechselndes Klima ist unumgänglich.

Weiters ist ein Fakt, dass

Viren sich im Winter schneller vermehren, weil

*Menschen näher zusammenrücken,

*sich weniger und kürzer draußen bewegen,

*dadurch weniger Licht tanken, das nachweislich die Stimmung hebt (Serotonin - Das Glückshormon!),

*weniger frisches Gemüse und Obst essen und

*das Vitamin D durch den ineffizienten Einfallswinkel der UVB Strahlen noch nicht gebildet werden kann.

Die Viren selbst überleben sehr wohl auch Temperaturen um die 35 Grad! Die steigenden Temperaturen der warmen Jahreszeiten haben nichts mit ihrer „Ausrottung“ zu tun.

Das aller, aller stabilste Immunsystem hatte ICH immer in den Wintersaisonen, in denen ich 5x wöchentlich stundenlang im Freien für Marathons trainiert habe. 😊



5) regelmäßige Atemmeditation

Du versorgst deinen Körper mit effizientem, bewusstem Atmen mit lebenswichtigem Sauerstoff, bis in alle Zellen. Es muss unterschieden werden zwischen Luft bekommen und leben und optimaler Versorgung aller Körperzellen, völlige Ausnutzung des GESAMTEN Lungenpotentials, CHI auftanken über die Atmung, Reinigungsprozesse unterstützen, Organmassagen durch Atmung, bessere Haltung durch bewusstes Atmen, Stressmanagement durch Atmung und dadurch Beeinflussung vieler Hormone, die uns dienen!

Der Großteil der Leute beherrscht keine Atmung, die einen Benefit darstellt für ALLE Körperbereiche!

Durch eine regelmäßige 1 bis 3-minütige bewusste Atemroutine kannst du deinen Cortisolspiegel (Stresshormon) massiv senken! Ein dauerhaft erhöhter Cortisolspiegel beeinflusst deinen Körper und dein Mindset negativ!

Tipps dafür gibts bei mir - Kontakt und Preisliste findest du auf meiner Homepage www.fitnessstina.at



6) Mit Aromaölen arbeiten

Thymian ist u.a. ein hochpotentes Aromaöl, das Bakterien und Viren sehr gut die Stirn bieten kann. Auch andere wie Nelke, Rosmarin, Teebaumöl, Wachholder, Zimt, Nelke – vor allem in Kombination – helfen sehr dein Immunsystem auf Trab zu bringen bzw. deinen Körper zu unterstützen sich zu schützen.

Wir verwenden es auf der Intensivstation auch immer wieder, um die Bakteriendichte zu reduzieren (besonders nach den Besuchszeiten). 2 Tropfen mit einem Träger Öl in den Handflächen verrieben und auf die Fußsohlen eingerieben, hilft prophylaktisch und



in der Akutphase oft sehr gut. Das "Thieves Öl" von der Firma Young Living kann man z.B. 2 bis 3x täglich direkt auf die Zunge geben (1 Tropfen). Hier ist Qualität entscheidend! Ich verwende Öle der Firma Young Living und Primavera. Ich selbst schwöre darauf bei jedem kleinsten Halskratzen oder Schwächegefühl damit sofort alles abzufangen. Dieses Öl ist allerdings sehr scharf! Pur nichts für Kinder unter 10 Jahren. Bei ihnen empfiehlt sich eine Fußmassage mit einem Trägeröl, Inhalation und Raumbeduftung. Achtung: Viel hilft nicht immer viel!

7) Vitamin D + Vitamin K2

in einer effizienten Dosierung und mit den Co-Faktoren Vitamin K2 und Magnesium! Ebenfalls für mich und meine Familie nicht mehr wegzudenken für ein gut arbeitendes Immunsystem und um den Körper optimal zu versorgen, damit er unser aller Erwartungshaltungen erfüllen kann. Ein für das Immunsystem effizienter Vollblutspiegel beginnt ab 80ng/ml! Lass deinen Spiegel beim jährlichen Gesundheitscheck mittesten! Ein kleiner Infotipp: Wenn du ohne Sonnenschutz im Sommer um die Mittagszeit im Bikini ca. 15 Minuten draußen bist, kann der Körper ca. 10.000 IE Vitamin D über die Haut selbst herstellen... das sagt schon sehr viel über tägliche, mögliche Dosierungen im Winter aus 😊 Nähere Infos dazu auf meinem [Vitamin D BLOG](#) auf meiner Homepage und natürlich bei mir persönlich im Beratungsgespräch.



8) Zink

Zink hat sehr viele Aufgaben im Körper und beeinflusst sehr viele Systeme, jedoch ist es D E R unterschätzte Immunsystem Booster! Im Winter nehme ich jeden Tag 25-30mg, im Sommer alle 2 Tage. Zink ist dafür bekannt die Wundheilung zu beschleunigen Für eine optimale Wundheilung ist Zink unerlässlich! 😊 Auf meiner Homepage findest du im Untermenü Button „Nahrungsergänzungsmittel“ mögliche Supplemente.



9) Vitamin C

Wenn die Menschen in deiner Umgebung mit Erkältungssymptomen beginnen etc. nimm



rechtzeitig Vitamin C hochdosiert ein. Unser Darm kann nicht mehr als 200mg effizient auf einmal effektiv aufnehmen. Je höher die Vitamin C Aufnahme, desto geringer ist der Prozentsatz der tatsächlichen Aufnahme.

Das heißt: Depotpräparate verwenden und/oder alle 2 bis 3 Stunden 500mg Vitamin C einnehmen. Diese Empfehlung teilen auch sämtliche Ärzte, die sich mit der orthomolekularen Medizin beschäftigen...alles andere wird über die Nieren wieder ausgeschieden und ist teurer Urin.

Wenn ICH mich besonders schützen will, nehme ich alle 2 bis 3 Stunden 500mg Vitamin C ein. Somit komme ich an einem Tag schon auf 4g (!) Vitamin C gesamt.

Die DGE (Deutsche Gesellschaft der Ernährung) hat ihre tägliche Dosis auf 100mg angesetzt.

Ich möchte gerne dazu aufklären, dass diese Einigung darauf basierte Skorbut zu vermeiden. Diese Vorgabe ist Jahrzehnte alt und hatte nicht als Ziel den Körper optimal zu versorgen bezüglich oxidativen Stress, Organversorgung, optimale Funktionen, verbesserte Eisenverwertung, Immunsystem unterstützen, Freie Radikale abzufangen, äußere schädliche Einflüsse in Schach zu halten etc. Dasselbe gilt auch für einige andere Vorgaben der DGE!

Daher solltest du immer hinterfragen was, wofür, für wen, wieviel, warum, ...

10) Frischkost statt Fertignkost

Fertignkost enthält meist:

- ▼ raffinierten Zucker
- ▼ modifizierte Stärke
- ▼ Künstliche Geschmacksstoffe
- ▼ Glutamat
- ▼ Chemie (E-Nummer)
- ▼ Zuviel Natrium in seiner schlechtesten Form (ohne Mineralstoffe)
- ▼ qualitativ schlechte Fette (z.B. Omega 6 reiches Sonnenblumenöl)
- ▼ keine Lebensenergie/Chi mehr
- ▼ Vitamine sind ebenfalls oft tot (Vitamin C überlebt Temperaturen über 60 Grad nicht)
- ▼ kein CHI (keine Lebensenergie – siehe TCM)

Frage dich:



Wieso halten Fertiggerichte oft so lange?
Hat die Natur das so vorgesehen?
Nährt das tatsächlich qualitativ meine Zellen und unterstützt es
meinen Körper, um seine Arbeit optimal zu verrichten?

11) Vitamine und Mineralstoffe schonen

Vitamine und Mineralstoffe in natürlicher Form machen den Unterschied!
Der Vitamin- und Mineralstoffgehalt steht und fällt mit folgenden Punkten:

- ▼ Ausgelaugte Böden
- ▼ Unreife Ernte
- ▼ Langer Transport
- ▼ Licht und Sauerstoff (zerstören oft bis zu 70% des Vitamingehalts!)
- ▼ Lagerung
- ▼ Langes Warmhalten
- ▼ Totkochen. Dünsten und dämpfen sind die schonendsten Methoden. Vitamin C wird bei über 60 Grad abgetötet.
- ▼ Beim dünsten- und dämpfen lösen sich die meisten Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium...daher: Gemüse in so wenig Wasser wie möglich dünsten, nicht ewig darin schwimmen lassen und nicht wegschütten, sondern mitverwenden!

Ich und meine Mutter trinken diesen Sud oft einfach so 😊



12) Milchprodukte reduzieren bzw. meiden

Vor allem die langhaltbare, gepanschte, industriell auf vielen verschiedenen Wegen bearbeitete Milchprodukte!!!!

Jeder reagiert etwas unterschiedlich auf Milchprodukte. Wer sensibel auf seinen Körper achtet und ein bisschen in ihn hineinhört, wird wissen ob er

Milchprodukte prinzipiell gut verträgt oder seinen Körper damit eher belastet. Was auf jeden Fall für alle gilt. Keine ultrahoherhitzten „länger frisch“ Produkte kaufen. Nicht nur, dass die Milchprodukte artfremd sind, sie bestehen auch schon alle aus der Summe der Milch 1000er Kühe, die meist auch nicht adäquat ernährt werden (Getreidegefüttert gegen Weidehaltung – der Unterschied ist eklatant



im Nährstoffprofil v.a. bei den Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren!) und die Immunglobuline sind ein Sammelsurium und belasten unseren Organismus. Defizite erscheinen nicht nach ein paar Tagen oder Wochen, sondern nach Jahren. Entgegengesetzt der Meinung mancher Unwissender, die behaupten, „dass manche Beschwerden gestern noch nicht da waren.“ „Leaky gut“, der undurchlässige Darm z.B. entsteht durch mehrere Faktoren über Jahre u.a. auch durch nicht verträgliche Kuhmilchprodukte, die „Tight junctions“, Verbindungen im Darm, aufbrechen und Fremdeiweißstoffe durchlassen, die zu Allergien führen können. Weiters kühlen Milchprodukte laut TCM ab (Traditionell chinesische Medizin), egal ob erwärmt oder nicht. Menschen mit einer schwächeren Konstitution und diejenigen, die bei vermehrtem Konsum von abkühlenden Südfrüchten und Milchprodukten mit Husten, Schnupfen und vermehrter Schleimproduktion reagieren, sollten diese sehr reduzieren – besser ganz vermeiden. Unsere Kinder bekommen bei sich anbahnender Verkühlung keine Milchprodukte und nur mit nicht blutzuckertriggernden raffinierten Zucker gesüßte Produkte. Also mit Erythrit oder Xylit (Birkenzucker) oder Sucralose (=Flavordrops, Flavorpulver) Mehr zum Thema „Leaky gut“ gibt es auf meinem BLOG auf meiner Homepage www.fitnessstina.at

13) Zucker streichen

Es gibt mittlerweile so viele Alternativen zum Enzymräuber Zucker. Diese raffinierte Süßungsart raubt Enzyme, die unser Immunsystem brauchen würde und die der Körper auch zum Teil wieder aus den Knochen substituieren muss. Osteoporose Prophylaxe geschieht daher z.B. auch durch Vermeidung von Übersäuerungen (z.B. durch raffinierten Haushaltszucker, Agavendicksirup, Ahornsirup, Kokosblütenzucker, Honig und Co.), da der Körper fehlende Stoffe aus dem Knochen löst (der Knochen wird porös) um die fehlenden Mineralstoffe dort aufzufüllen wo sie gebraucht werden. Das ist keine neue Raketenwissenschaft! Arbeite besser mit Erythrit, Xylit, Sucralose in Flavorpulver und Flavordrops in Maßen und versuche im Allgemeinen eine bestehende „Zuckersucht“ zu behandeln. Zucker wirkt auf das Gehirn wie eine



Droge. Das stammt nicht von mir, sondern ist wissenschaftlich erwiesen. Er wirkt über die Erregung und Innervation bestimmter Gehirnareale, die dem „Drogensuchtzentrum“ entsprechen. Zuckerentwöhnung ohne Verzicht auf Süßes und Step by Step Umstellung zu einem normalen, gesunden, langfristig durchführbaren Ernährungsstil ist eines meiner Spezialgebiete – mehr Infos dazu auf meiner Homepage www.fitnessstina.at

14) Alkohol meiden

Alkohol ist ein Zellgift, das immer wieder verharmlost wird. Nicht umsonst reagiert dein Gehirn mit "Vergiftungserscheinungen" wie Unkonzentriertheit, Verwaschener Sprache, Übelkeit, ...



weitere ist er auch ein Mineral- und Vitaminräuber...siehe Kopfweg am nächsten Tag, Magnesiummangel, erhöhter Gehirndruck, etc.

Das Immunsystem wird durch Alkohol geschwächt und von der vermehrten Leberarbeit brauchen wir hier wohl gar nicht zu reden...

Bei jedem Alkoholkonsum ist es prinzipiell ratsam vermehrt Magnesium, Chlorella in höheren Dosen, um die Gifte zu binden und um auszuleiten und Vitamin C zu sich zu nehmen...

und ich rede hier nicht von der offiziellen täglich empfohlenen Mikrodosierung der DGE 😊

15) Ingwer und Kurkuma

Die Ingwerwurzel wärmt unseren Organismus.

Du kannst sie frisch in so ziemlich allen pikanten Gerichten reinreiben oder 2 bis 3 Scheibchen mit heißem Wasser übergießen und als Tee trinken (Ziehzeit: je länger desto besser...am intensivsten wird er, wenn du ihn in einem Topf für 10min. ganz leicht köcheln lässt.)



Auch als Pulver wird sie angeboten – aber hey...frisch ist frisch 😊

Kurkuma stärkt ebenfalls deine Widerstandskräfte und wirkt antiinflammatorisch, also gegen Entzündungen, und wird auch als Pulver angeboten, dass ich mir in fast jeden meiner Kaffees gebe (ca. 1 Msp.). Wenn ich irgendwo eine frische Wurzel ergattere (in manchen Asia Shops und in gut geführten, meist teureren Supermärkten, ...), bevorzuge ich natürlich diese!

Stichwort: Goldene Milch

Beide Wurzeln kannst du etwas schälen

(Achtung: Kurkuma färbt irrsinnig! Lass die Schale oben und wasche sie nur oder zieh dir fürs Schälen 1x Handschuhe an und verwende eine abwaschbare Unterlage oder eine Küchenrolle!) und beides mit wenig Milch in einen kleinen Smoothie Mixer und zu Brei mixen.

(ich nehme dafür eine Pflanzenmilch z.B. ungesüßte Mandelmilch)

Dann wärme diese Paste mit 200-250ml Pflanzenmilch ca. 2 bis 3 Minuten in einem Topf, damit die Stoffe ihre optimale Wirkung entfalten. Verwende auch etwas Zimtpulver, das wärmt ebenfalls und rundet den Geschmack noch einmal ab. Nach Wunsch mit einer Süßungsart süßen.

(Achtung: verwende keinen raffinierten Zucker, da wären wir dann wieder bei Punkt 13!). Wenn du Hilfe brauchst für die verschiedensten süßen Ausweichoptionen, kontaktiere mich gerne:

www.fitnessstina.at

16) wärmende Gewürze

Verwende so oft wie möglich wärmende Gewürze, wenn du dazu neigst zu frieren. Besonders Frauen neigen zu kalten Füßen und Händen. Bei den erhitzenden Gewürzen kann man es natürlich auch übertreiben und dann reguliert unser Körper auch selbst wieder herunter. Das ist NICHT das Ziel!

Wenn deine Haut auf scharfe Sachen empfindlich reagiert (Rötungen, raue Haut mit geröteten Flecken) dann verwende Zimt, Pfeffer und Co. eher selten und mit Bedacht.

Eine kurze Auflistung der bekanntesten wärmenden Gewürze:
Pfeffer, Chili, Zimt, Nelken, Wachholderbeeren, Anis, Curry, Knoblauch, Zwiebel, Kümmel, Koriander, Ingwer



17) die wärmende Hühnersuppe

...wärmende klare Suppen wurden früher am immer warmen Holzofen stehen gelassen.

Dadurch wurden sämtliche Nährstoffe – besser: Mineralien - aus den Zutaten

gezogen Diese Suppe ist nach wie vor eines der besten Hausmitteln, um sich innerlich

aufzuwärmen, mit Mineralstoffen zu versorgen und um sich nach zehrenden Krankheiten oder Geburten wieder auf Vordermann zu

bringen. Wer es richtig anstellt lässt die Suppe mehrere Stunden dahinköcheln und fügt auch 1-2 EL Essig hinzu damit sich das

Kollagen aus den Knochen löst. Dieser Wirkstoff kann auch öfter getrunken, zu der Herstellung einer gesunden Darmflora beitragen

und hilft bei der Genesung des „Leaky gut“ Syndroms – dem durchlässigen Darm.

Im Winter trinke ich sehr oft als erste Mahlzeit einfach eine warme Hühner- oder Rinderbrühe, die ich alle 1 bis 2 Wochen selbst in meinem Slow Cooker oder großen Kochtopf fabriziere.

Ein Rezept, das sämtliche Gewürze, Wurzel- und Gemüsearten beinhaltet, findest du in meinem Buch

[„9 Stufen zu deinem Wohlfühlkörper“ von Tina Fried.](#)



18) warme Füße

Ich kann gar nicht oft genug betonen wie wichtig warme Füße sind!

Der Blasenmeridian hat seinen Endpunkt an den kleinen Zehen außen und diese sind

sehr sensibel! Wer kennt nicht das Gefühl am Morgen mit den nackten Füßen auf

kaltem Boden zu stehen und sofort meldet sich die Blase.

Dieser Reflex wirkt sehr gut über die Rezeptoren der Fußsohlen und der Meridiane. Daher achte gerade in den kalten Monaten auf warme

Socken, eventuell wärmende Cremes mit Thymian, Rosmarin Mischungen und regelmäßige warme Getränke und Mahlzeiten.

Übrigens haben die Menschen, die öfters an einer Reizblase oder chronischen Harnwegsinfekten leiden, ein Ungleichgewicht der Meridiane und sind energetisch oft sprichwörtlich „leergesaugt“.

Mit chinesischen Kräutern und der richtigen Ernährung kann das jeder auch wieder loswerden ohne ständig Antibiotika nehmen zu müssen.



Egal wie alt man ist! Schwache Nieren und Blasen hängen nicht automatisch mit dem Alter zusammen! Das ist ein alter negativer Glaubenssatz! Ich hatte diese Thematik nach 3 Jahren Stillzeit meines Sohnes. Mein damaliger Hausarzt wollte mir beim 2.Mal Reizblasensymptomatik Antibiotika verschreiben. Da spielte ich nicht mehr mit und ging den Weg der Ursachenbehandlung. Die Schulmedizin arbeitet leider meist mit der Symptombehandlung...

Für Fortgeschrittene:

A) Eigenverantwortung für deine Gefühle übernehmen

und auf Situationen achten, die doch immer wieder stressen und sich bemerkbar machen. Langfristig sind körperliche Kompensationsmechanismen die Folge durch "runterschlucken",

"etwas liegt mit im Magen",

"das stößt mit immer wieder auf",

"da geht mir die Galle über",

wie Magengeschwüre, Halsprobleme, „Leaky gut“ durch Hauptverursacher Stress, Schlafprobleme, Verdauungsprobleme (Verstopfung, Durchfall, Blähungen), Hautprobleme (die Psyche meldet sich oft über die Haut) bis hin zur Zellentartung (Tumore) durch negatives, destruktives Gedankengut über Jahre.

Fühle in dich hinein:

Welche Gefühle unterstützen deinen Körper und dein Immunsystem positiv?

Welche Gefühle schaden?



Die Epigenetik beweist: Wir haben viel mehr selbst in der Hand wie wir unsere Zellen ein- und ausschalten, als alle je vermuteten. Besonders durch unsere Gewohnheiten und unser tägliches Verhalten und unsere Reaktionen auf diverse Situationen. Daran dürfen wir arbeiten bis wir alt und grau sind, wenn wir Eigenverantwortung für unsere Gedanken, Gefühle, Handlungen und die Behandlung unseres Körpers übernehmen.

Epigenetik:

Umwelteinflüsse steuern die Aktivität der Gene. Kleine chemische Veränderungen an den Genen sorgen dafür, dass diese an- oder abgeschaltet werden. Das beginnt bereits im Mutterleib: Was die Mutter isst oder trinkt, beeinflusst Stoffwechsel-Gene des Kindes und damit dessen spätere Gesundheit. Einschneidende Erlebnisse wie Traumata verändern das Zusammenspiel der Gene ebenfalls, und diese Veränderung kann sogar auf die folgenden Generationen übertragen werden. Auch bestimmte Krebskrankheiten gehen auf solche epigenetischen Veränderungen zurück. Diese Erkenntnis bringt zugleich neue Behandlungsansätze. Die Gene sind also nicht alles!

B) Chakra Meditation

Deine 7 Hauptchakren kannst du durch Meditation wieder in Einklang bringen.

Selbstständig, wenn du damit Erfahrung hast oder auf geführte Art (Mp3 und CDs etc. gibt es genügend dazu – ausführen musst du sie allerdings schon auch 😊) oder durch positive Veränderungen im Informationsfeld.

Energetische Sitzungen erhältst du bei mir. Mehr Infos zu diesem Thema, Kontakt und Preisliste findest du auf meiner Homepage www.fitnessstina.at

C) Kälte/Hitze und Wechselduschen

Duschen mit wechselnden, sehr kalten und warmen Wasser, aufsteigend für mehrere Minuten



und

kurzes Baden im kalten Fluss oder kalten See (Stichwörter: „Eisbaden“, „Wim Hoff“)

(1min bis ein paar Minuten, je nach Konstitution und Gewöhnung)

und

die hochgepriesene Sauna, die künstliches Fieber erzeugt und so das Immunsystem gut unterstützen kann, wenn man Saunagänge gewöhnt ist. Langsames herantasten empfiehlt sich hier und die Regelmäßigkeit sollte ebenfalls gegeben sein, um einen Nutzen daraus zu ziehen.

(Temperaturen ab 56 Grad töten sogar das Coronavirus ab – in wie weit, dass in einer Sauna umsetzbar ist, sei aber dahingestellt, denn das Blut lässt sich kaum auf 56 Grad erhitzen 😊)

Diese Mechanismen bedienen die „Hormesis“.

Es stärkt dein Immunsystem mit konsequenter Umsetzung genauso wie die Sauna, die jedoch auch gewöhnungsbedürftig ist und effektiven Nutzen bringt, wenn man dies öfter betreibt.

Für Menschen, die die Sauna nicht gewöhnt sind, empfiehlt sich eher die Biosauna, das Dampfbad und Co..., aber das hat dann mit den wechselnden thermogenetischen Effekten nichts mehr zu tun. 😊

Hormesis:

Gifte, Stress, Strahlung, aber auch Sport oder tagelange Fastenkuren können dem menschlichen Körper erheblichen Schaden zufügen. Richtig dosiert können die gleichen Stressoren aber auch die Gesundheit fördern, indem sie die Widerstandskraft stärken.

D) energetische Aufladung, positive Informationsfeldveränderung und Blockadenlösung, für stabilere Gesundheit, leichtere Umsetzungen uvm.



Empfehlungen für Direkt- und Fernbehandlungen
gerne nach Anfrage auf www.fitnessstina.at/kontakt

www.fitnessstina.at