

## Herzlilein du sollst .....

Das Herz pumpt täglich etwa hunderttausend mal und bewegt ein Blutvolumen von etwas neun Tonnen durch den Körper. Der sinusförmige Rhythmus, die Grundkraft des Herzens ist Ausdruck einer streng geordneten Harmonie, so aus dem Buch „Naturheilpraxis heute“.

Ich mußte die Worte „streng geordnete Harmonie“ zweimal lesen, erfassen und erspüren.

Insofern hat das Herz eine kraftvolle Aufgabe, denn es pulsiert das Blut über Arterien, Venen, Kapillaren mit Sauerstoff und Nährstoffen in den gesamten Organismus, in alle Regionen. Und es transportiert Stoffwechselprodukte ab, die die Zellen, Gewebe, Organe belasten.

Auf der symbolischen Ebene kennen wir unzählige Redensarten und Bilder, die mit dem Herzen zu tun haben.

„Mit Herzblut dabei sein“, „Von Herzen geben“, „Aus vollem Herzen singen“, „herz-lichen Dank“. Aber auch Mutlosigkeit und Kummer haben ihren Platz wie „Herzschmerz“, „Jemanden das Herz brechen“.

**Du kannst Dein Herz schützen mit den wichtigen Omega-3-Fettsäure.** Die Zahl 3 bedeutet, dass 3 ungesättigte Fettsäuren beteiligt sind. ALA, DHA, EPA.

ALA findet sich mit einem hohen Gehalt in Leinöl, und der Körper kann bei der Aufnahme das ALA in DHA und EPA umwandeln. Doch durch Alter, Stress, ungesunde Lebensführung, wenig Schlaf und Bewegung, als auch eine bestimmte Ernährungsrichtung kann zur Mangelversorgung führen. Das DHA ist zudem notwendig für die Gehirnfunktion und unterstützt die Sehkraft. Also Hand aufs Herz und ran an die guten kaltgepressten Öle, wie Leinöl und Algenöl.



Die Chinesen unterstützen nach jahrtausend altem Wissen mit bitteren und roten Nahrungsmitteln und wissen darüber, dass “Die Ausstrahlung des Gesichtes und der Augen den Zustand des Herzens wieder spiegelt“

Lasse Dich beraten über eine Gesichtsdagnostik und erhalte für Dein Wohlbefinden, jetzt und für die Zukunft grundlegende Hinweise .( nach Dr Schüssler oder TCM )

Ich freue mich auf Deinen Anruf unter 06126 – 700 35 77

Schaue auch weiter auf der Homepage :

> Antlitzdiagnostik unter Ernährungsmedizin

weil: Vorbeugen anstatt Nachsorgen

> Stressmanagement unter Mentaltraining

weil: „Am meisten leidet das Herz unter Zeitdruck und intellektuellen Überanstrengungen“