



## *Den Röllchen geht es jetzt an den Kragen*

Mit dem 21 März beginnt der Aufstieg der Lebenskraft in der Pflanzen-, Tier- und Menschenwelt. An diesem Tag sind Licht und Dunkelheit gleich lang.

So wie das erste Grün bald aufplatzen wird, die Vögel ihre Nester neu bauen oder ein Fuchsbau von Unrat entsorgt wird, packt uns etwas im Innern und lässt uns aussortieren, wegräumen, renovieren ..... . Es wird etwas losgelassen, damit Neues Einzug halten kann.

Der Kosmos unterstützt nun die **selbstständig einsetzende Körperreinigung**. Er möchte die angestauten und eingelagerten Stoffwechselschlacken loswerden. Am **schlechteren Sehen** können wir feststellen, dass der Körper seine eigene Methode hat **Schlacken zu entfernen**.

Denn in der chinesischen Medizin sind die Augen dem Organ Leber zugeordnet – und die Leber ist eines der 5 wichtigen Stoffwechselorgane und Ausscheidungsorgan. Verbleiben im Laufe eines Lebens zu viele Stoffe im Körper kommt es zu Reaktionen wie: **Allergien, Hautproblemen, Bewegungsschmerz, Kopfschmerzen, Müdigkeit usw.**

Die Tagestemperaturen steigen an und es erweckt in uns das Gefühl, den Wind und die Sonne auf der Haut spüren zu wollen.

Die Winterklamotten werden nach hinten in den Schrank geschoben, und so kommen die leichteren Bekleidungsstücke nach vorn. Hinein geschlupft in die Hose und ..... der Knopf geht nur mit Mühe zu, es zwickt.

Ja, das gute Essen, der Kuchen und die geringe Bewegung haben zugeschlagen. Das Röllchen quillt über den Hosenrand hinaus oder drängt sich zwischen die Hosknopfleiste.

Ähhh, wie oft habe ich schon Diäten gemacht? Wie lange haben sie angehalten?

Wir bieten hierzu einen Vortrag zum Mitmachen an:

### **Diäten Jojo verstehen und verändern**

Donnerstag, 15 April 2010 von 19.30 – 22.00 Uhr in Kelkheim

**mehr dazu auf der Homepage unter Seminare**

Hier ein paar Einblicke zum Thema JoJo-Effekt aus ganzheitlicher Sichtweise und eigenen Erfahrungen.

#### **Tipp Kohlenhydrate:**

Nimmt man isolierte Kohlenhydrate zu sich ,wie Zucker und/oder Weißmehl, mangelt es uns an wesentlichen biologischen Balaststoffen, sodass das Lebensmittel nicht verwertet werden kann und die überschüssigen Kohlenhydrate werden in Fett

umgewandelt.

Reduziert man einseitig sein Essen sehr drastisch (wie oft bei vielen Diäten empfohlen), aktiviert der Körper das Programm „Notzeit“, und baut im Organismus Fettsäuren und Glycerin zu Neutralfetten um, die er dann im Fettgewebe und der Leber abspeichert.

### Tipp Emotion und Gedanken:

Das mächtige emotionale Gehirn ( limbische System ) ist zuständig für Essen, Trinken und Sexualität und funktioniert nach dem Prinzip „Lust maximieren und Schmerz minimieren“ .

Möchte ich etwas verändern, sollte wir das Vorhaben zusätzlich mit positiven emotionalen Zielen verknüpfen.

Bsp. Wie stolz werde ich sein, wenn ich im Sommer wieder ..... anziehen kann.

Wenn Du glaubst, dick zu sein, könntest du dann die Erfahrung machen, schlank zu sein?

**Was Du glaubst erlebst du.**

### Tipp Essfallen:

Weite Kleidung verführt dazu, mehr zu essen.

Ein Sättigungsgefühl stellt sich erst nach 20 Minuten ein. Im Fastfoodladen sind wir meist nach 11 Minuten fertig.

Was wir sehen, wollen wir auch essen. Aus einer Pralinenpackungen mit Foliendeckel nehmen wir 8 Stücke heraus, aus einer undurchsichtigen Packung nur 5 Stücke.

### **Weitere interessante Themen an diesem Abend sind:**

- \* **Überzeugungen** \* **Gewohnheiten** \* **Ziele**
- \* **Hormone** \* **Ernährung** \* **Organuhr**

**Wünschen Sie einen ganz persönlichen Gesundheitscheck freuen wir uns auf Ihren Besuch in unserer Praxis.**

Lernen sie ihre Röllchen lieben und ihre Mitteilung verstehen, so können sie das Thema verändern.

Von der Raupe

hin

zum Schmetterling

