

**Es kann so schön sein loszulassen.**

**Die Natur macht es mit Farben ..... und ich?**

Vom Spätsommer bis zum Herbst erfreuen uns die bunten Farben der Wälder. Wenn wir genauer hinschauen zieht der Baum seinen Saft langsam aus der Krone heraus und zur Wurzel hinunter. Es entstehen dadurch die unterschiedlichen Farben an einem Baum.



**Dem Spätsommer wird** in der chinesischen Medizin **der Feuchtigkeit zugeordnet.**

Sie befällt vorwiegend die unteren Körperpartien.

Es gibt Länder, wie England, in denen Feuchtigkeitskrankheiten vorherrschen.

Klinisch haben wir es dort oftmals mit Erkrankungen der Gelenke zu tun, rheumatische Probleme sind charakteristisch.

Kombinationen mit anderen Faktoren sind die Regel: feuchte Kälte, feuchte Hitze, Flüssigkeitsansammlungen, aber auch Schleim in jeder Form.

Vermeiden Sie möglichst kalte Getränke, insbesondere sehr zuckerhaltige Limonaden, aber auch Eis.

Genauso wichtig ist es wenig Produkte aus raffiniertem Weizenmehl zu essen und Milchprodukte zu reduzieren.

**Die tägliche Ernährung spielt zu jeder Jahreszeit eine große Rolle.**

Wir können unseren Körper durch Lebensmittel wärmen als auch kühlen.

Ein denaturiertes Lebensmittel wie Weissmehl hat die Eigenschaft sich im Körper die verlorenen Elemente wie Vitamine oder Mineralien wieder zurück zu holen. Der Körper laugt aus.

Eine Übersäuerung kann entstehen und birgt dadurch Krankheiten wie Erkältung, Husten, Muskelverspannungen, Osteoporose, Antriebslosigkeit, Stimmungsschwankungen, Rheuma .....

Die Natur strebt nach Vollkommenheit. In dieser Einheit ist sie unserem Körper nützlich.

**Im Darm befindet sich unser Immunsystem.** Er ist die Abwehrzentrale Ihres Körpers.

Ist der Darm nicht intakt kann Durchfall, Verstopfung, unregelmäßiger Stuhl die Folge sein und ihre Abwehrkräfte nehmen ab. Müdigkeit und Migräne können damit in Verbindung stehen.

Schauen Sie doch mal unter der Rubrik [Ernährungsmedizin und Darmregeneration](#).

## LOSLASSEN .....



### **Mmmmmhfff, ja loslassen - keine Zeit!**

**Haben Sie Angst etwas zu versäumen? Jemanden nicht gerecht zu werden?  
Es ist Ihre Gesundheit. Ent-schleunigen Sie sich .....**

Fahren Sie doch mal auf einen Parkplatz und lehnen sich an einen schönen Baum.  
Setzen Sie sich mal hinter eine Glasscheibe und genießen Sie die Sonnenstrahlen.

### **Mit Wärme verbinden wir Leben, Lust, Geborgenheit und Warmherzigkeit.**

Legen Sie sich mal in die Badewanne mit Kerzenlicht und Musik.  
Trinken Sie bei netter Musik einen wärmenden aromatisch duftenden Tee.

### **Atmen Sie mal tief durch.**

Sie können Ihre Gesundheit stärken und Ihren Körper in Balance bringen.

Spüren Sie Ihrem Atem nach. Beim Einatmen dehnt sich zuerst Ihr Bauch aus und dann erst zieht die Atemwelle in den Brustkorb.

Wenn Sie die Hand auf Ihren Bauch legen können Sie ganz deutlich spüren, wie der Bauch sich ausdehnt.

Stellen sich sich vor, dass der Atem wie eine sanfte Welle des Ozeans fließt.

Der neue Gedanke bindet sie im Hier und Jetzt und nur das ist Leben. Seien Sie sich wichtig.

Schauen Sie doch einmal unter der Rubrik [Mentaltraining und Meditation](#) nach.

Ihr Hummelcoaching-Team

