



Europäische Akademie für Naturheilverfahren
und Umweltmedizin, Dr. Wasylewski GmbH
Grottkauer Straße 24, 12621 Berlin
Tel. 030 – 55 15 82 48, www.dr-wasylewski.com/akademie



***Liebe Leserinnen und Leser,
eine wichtige Basis für unsere Gesundheit ist ein gut funktionierendes Immunsystem. Oftmals nehmen wir trotz häufiger Infekte und anderer innerer Signale des Körpers diese Zeichen nicht wahr. Erst wenn wir ernsthaft krank werden, sind wir plötzlich bereit, unser Leben zu ändern. Warum so spät ? Schon viel früher und am besten täglich sollten wir gut und kritisch mit unserem Immunsystem umgehen. In dieser Ausgabe möchten wir Ihnen einige Tipps geben, um Ihre Abwehrkräfte dauerhaft fit zu halten. Viel Freude beim Lesen.***

Ihr Dr. Wasylewski

Unser Immunsystem

ist im gesunden Zustand ein funktionstüchtiges und vielschichtiges Abwehrsystem. Ununterbrochen versuchen Bakterien, Viren, Pilze und Parasiten in unseren Organismus einzudringen. Sie befinden sich in der Atemluft, auf unserer Haut, in Nahrungsmitteln und sogar in unserem Körper. Im gesunden Zustand erkennt unser Immunsystem sofort diese Krankheitserreger, auch die potentielle Krebszellen, und bekämpft sie erfolgreich. Deshalb müssen wir unsere Abwehrkräfte nicht nur gesund erhalten sondern auch vor negativen Einflüssen schützen. Jeder von uns kann etwas dazu tun, auch Sie.

Die Ursachen einer Abwehrrschwäche

Wenn Sie unter erhöhter Krankheitsanfälligkeit leiden, suchen Sie nach den Ursachen. Die Abwehrkraft, das Immunsystem eines Menschen, ist immer so gut wie der Gesamtzustand des Körpers und der Seele.

Die Liste der Faktoren die zu einer Abwehrrschwäche führen ist überschaubar und komplex. So sind folgende Ursachen möglich: Überlastung, Erschöpfung, Stress, Bewegungsmangel, Übergewicht, Medikamente, chronische Krankheiten oder auch Umweltgifte, die uns umgeben.

Viele von diesen Ursachen können Sie selbst beeinflussen. Wir haben in den vorherigen Ausgaben unserer Newsletter auf die drei Säulen der gesunden Lebensweise hingewiesen. Nehmen Sie Ihr Immunsystem unter die Lupe. Sie können mit ausgewogener gesunder Ernährung, mit mehr Bewegung an frischer Luft und mit gezielter Entspannung nach einem stressigen Tag auch allein viel tun. Ganz wichtig: verzichten Sie weitgehend auf Genussmittel und Giftstoffe wie zum Beispiel Nikotin. Sie allein kennen Ihre Schwächen und Sie allein müssen den ersten Schritt zu einem gesunden Leben tun. Am besten noch heute.



Kinder sollen sich bewegen

Heute leiden viele unserer Kinder schon an Haltungsschäden, Übergewicht oder Allergien. Je weniger sich Kinder bewegen, umso größer ist die Gefahr, dass sich akute chronische Erkrankungen daraus ergeben. Der Organismus verlangt nach Bewegung an frischer Luft. Durch Bewegung, Schwitzen und Trinken werden alle Ausscheidungsorgane angeregt, der Körper wird gereinigt. Planen Sie einen Familienausflug mit Ihren Kindern, es wird allen gut tun.

Sie werden bald feststellen, dass durch Bewegung nicht nur Ihr Körper genießt, sondern dass auch Ihre Seele einen positiven Schub erhält. Und wenn Körper und Seele im Einklang sind, wird es Ihnen gut gehen.

ERNÄHRUNG

Grüner Tee – Balsam für die Seele und Waffe gegen Krebs

Wenn man heute über Krebsprävention spricht, ist es unmöglich, dem Grünen Tee keine Aufmerksamkeit zu schenken. Grüner Tee ist weit mehr als nur ein Getränk. In Abhandlungen über die Verehrung des Grünen Tees in Asien werden Sie viele historische Wahrheiten entdecken, von denen wir lernen können. Was aber macht den Grünen Tee so wirksam im Kampf gegen Krebs, in der Prävention und für die Stärkung unseres Immun-Systems? Tee ist ein sehr komplexes Getränk, das aus vielen hundert verschiedenen Stoffen besteht. Sie bestimmen sein Aroma, seinen Geschmack und seine positiven Wirkungen auf Ihren Körper. Ein Drittel des Gewichts eines Teeblattes setzt sich aus Polyphenolen einer Untergruppe von sekundären Pflanzenstoffen zusammen. Diese Stoffe sind die Hauptverantwortlichen für das Krebs hemmende Potenzial des Grünen Tees.



Sie wissen, dass die Zubereitung des Grünen Tees besondere Aufmerksamkeit braucht. Behandeln Sie Tee mit der Hochachtung der Asiaten, er wird Ihnen schmecken und Ihrem Immunsystem helfen.

ENTSPANNUNG

Meditation in Bewegung: Qi Gong



Qi Gong ist eine über 3000 Jahre alte chinesische Übungsmethode, die Ihnen die Möglichkeit bietet, Ihren persönlichen Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden zu entdecken und zu vertiefen. Durch einfache Übungen, verbunden mit der richtigen Atmung, harmonisieren Sie den Energiefluss in Ihren Körper. Die Übungen nach der chinesischen Heilmethode tragen zu Ausgeglichenheit und mehr Balance bei, aber auch zur Stärkung der Organe und des Immunsystems sowie zur Regulierung des Kreislaufs und des Blutdrucks. Blockaden und Verspannungen können bei regelmäßigem Training deutlich reduziert werden. Qi Gong ist zur Prävention und zur Therapie geeignet. Um Qi Gong zu lernen, werden Sie für sich oder Ihr Team einen Trainer brauchen. Wir können Ihnen kompetente Qi Gong Meister aus unserem Kreis empfehlen.

BEWEGUNG

Walken – ein Jungbrunnen

Eigentlich ist Laufen ganz normal, wir können es. Laufen gibt Ihnen Vitalität und Lebensfreude. Laufen Sie los und Sie werden feststellen, ein neues Leben beginnt. Laufen ist wie eine Wunderpille. Wenn es diese Pille zu kaufen gäbe, würden Sie dafür sogar Geld ausgeben. Aber es geht einfacher.

Beginnen Sie mit dem Walken, vielleicht ist es der Einstieg ins Joggen. Das Wie, wie oft, wie lange finden Sie in vielen seriösen Quellen und Sie können es Ihren Möglichkeiten anpassen. Eines ist Ihnen sicher – Ihr Kreislauf kommt in Schwung, Ihr Kopf wird klar und Sie bekommen gute Laune. Ihre Organe, Ihre Gelenke, Ihr komplettes Immunsystem wird es Ihnen danken. Bei regelmäßigem Walken über 30-50 Minuten werden auch Ihre Wachstumshormone aktiviert - Sie bauen Fett ab und Muskeln auf. Sie werden einfach besser aussehen. Es lohnt sich – starten Sie durch, gleich morgen.



Liebe Leserinnen, liebe Leser, wir hoffen dass auch dieser Newsletter wieder Ihre Zustimmung findet. Sollten Sie ihn nicht weiter haben wollen, teilen Sie uns das bitte mit. Der nächste Newsletter erscheint im November. Wenn Sie eigene Ideen oder Tipps haben schreiben Sie uns. Bis dahin und bleiben Sie gesund!

Ihr Dr. Wasylewski

Impressum: Europäische Akademie für Naturheilverfahren und Umweltmedizin/ Dr. Wasylewski GmbH, Grottkauer Straße 24, 12621 Berlin, Tel. 030-55 15 82 48, www.dr-wasylewski.com/akademie

Redaktion: Dagmar Moldenhauer