



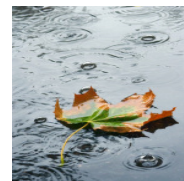
Europäische Akademie für Naturheilverfahren
und Umweltmedizin, Dr. Wasylewski GmbH,
Grottkauer Straße 24, 12621 Berlin
Tel. 030 – 55 15 82 48, www.dr-wasylewski.com/akademie



Liebe Leserinnen und Leser, im November, wenn die Tage kürzer sind, die Temperaturen sinken und feuchtkaltes Schmuddelwetter auch unsere Stimmung trüben kann, sind viele Menschen besonders anfällig für Erkältungen und Atemwegserkrankungen. Unser Immunsystem muss die körpereigene Abwehr mobilisieren und dabei kann jeder helfen. Regelmäßigkeit ist jedoch die Voraussetzung für den Erfolg. Ihr Abwehrtraining können Sie individuell kombinieren und zusammenstellen. Ihr Körper ist

darauf eingerichtet, aktiv zu sein. Unser Lymphsystem bildet einen wichtigen Teil des Immunsystems und wird durch die Muskulatur aktiviert. Regelmäßige Bewegung steigert die Durchblutung, liefert Sauerstoff, regt die Drüsen an, steigert die Verdauung und fördert die Ausscheidung. Ihr Stoffwechsel bleibt im Gleichgewicht und stimuliert so Ihr Immunsystem. Jeden Tag bildet Ihr Immunsystem ein halbes Pfund neuer Zellen und kann so gezielt auf krankmachende Eindringlinge reagieren. Unterstützen Sie die Arbeit Ihres Immunsystems durch gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung, damit es gut arbeiten kann und Sie gesund bleiben.

Viel Freude beim Weiterlesen, Ihr Dr. Wasylewski



Haut im Winter

Zusätzliche Pflege ist angesagt

Ein Spaziergang an einem frischen Wintertag, das Gefühl von klarer Kälte auf der Haut, das ist Balsam für die Seele. Im warmen Zuhause tut das Aufwärmen und Entspannen wohl – aber das ist leider purer Stress für Ihre Haut. Frost und kalte Winterluft sind generell trocken. Sie entziehen der Haut Feuchtigkeit und die warme Luft in Ihrem gemütlichen Heim tut das Gleiche. Die Haut wird trocken. Normalerweise sorgt Ihre Haut mit einem dünnen Fettfilm für den natürlichen Schutz vor Austrocknung. Dieser Fettfilm wird durch Talgdrüsen in der Haut gebildet. Bei niedrigen Temperaturen geben diese Drüsen allerdings immer weniger Hautfett ab, sie können die

Fettproduktion sogar ganz einstellen. So verliert Ihre Haut im Winter an Spannkraft und wird trocken. Was können Sie tun? Ihre Haut braucht im Winter eine fetthaltige Creme, denn sie verhindert den Feuchtigkeitsaustausch der Haut mit der Umgebung. Feuchtigkeitscremes sollten Sie bei extrem kalter Luft besser nicht verwenden. Sie können Ihrer Haut dennoch zusätzlich helfen. Trinken Sie ausreichend, zwei Liter Wasser oder Früchtetee sind das Minimum. Ernähren Sie sich vitaminreich – nicht nur Vitamin C ist wichtig, auch Vitamin B hilft Ihrer Gesundheit, da es zu den Feuchtigkeit bindenden Stoffen gehört.

Ein letzter Tipp: vergessen Sie Ihre Hände nicht, auch hier hilft eine fetthaltige Creme.



„Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern“

Sebastian Kneipp

ERNÄHRUNG

Gesund mit Kohl

Herbstzeit ist auch Suppenzeit. Wer kennt nicht die legendären Geschichten, die sich um die Gewicht reduzierende gesunde Kohlsuppe ranken? Dennoch behauptet heute kaum jemand, dass Kohl zu den Nahrungsmitteln gehört, die Begeisterungstürme auslösen. Die einen finden ihn fade, die anderen kulinarisch reizlos. Zu Unrecht. Auf den ersten Blick kaum zu glauben, gehören neben dem Weißkohl auch Brokkoli, Blumenkohl, Rosenkohl und Grünkohl in die Familie der gesunden Kreuzblütler. Und diese Familie ist Lieferant wertvoller sekundärer Pflanzenstoffe, über deren Krebs hemmende Wirkung wir an anderer Stelle schon geschrieben haben. Tatsächlich enthält Kohl wahrscheinlich die größte Vielfalt an Stoffen mit Krebs hemmenden Eigenschaften. Spitzenreiter unter den Kohlsorten ist der Brokkoli; er besitzt zusätzliche Inhaltsstoffe, die seine Wirkung noch verstärken. Setzen Sie ihn auf Ihre Einkaufsliste - und bleiben Sie gesund.



BEWEGUNG

Raus in den November

Auch im November sollte die tägliche Bewegung an frischer Luft in Ihr Tagesprogramm gehören. Wenn Sie jetzt sagen: " ... bei dem Wetter... "? Dann kann es nur ein Motto geben: Es gibt kein schlechtes Wetter, es gibt nur falsche Bekleidung. Ein Tipp: wenn Sie im November laufen, wählen Sie die der Tageszeit angepasste Kleidung. Fluorisierende Paspeln oder Streifen an Ihrer Sportbekleidung können Sie vor Unfällen mit heran-nahenden Autos schützen. Und wenn Sie sich überwinden können, auch bei Nieselregen auf eine Walking- oder Joggingtour zu gehen oder einfach einen Spaziergang zu machen, dann werden Sie Sieger sein. Der nächste Start bei sonnigem Winterwetter ist dann nur noch halb so schwer. Ihr Immunsystem wird es Ihnen danken. So stärken Sie die Abwehrzellen in Ihrem Körper. Bakterien, Viren, Pilze, Umweltgifte und Krebszellen haben wenig Chancen. Nehmen Sie Ihre Familie mit, am besten noch vor dem Frühstück.



ENTSPANNUNG

Mit Düften entspannen

Düfte und Gerüche beeinflussen unser Leben. Sie wecken Assoziationen und Emotionen. Neben diesen sinnlichen Erlebnissen können Düfte auch Heilmittel sein. Das Inhalieren von Duftkonzentrat, von ätherischen Ölen, ist ein altes Hausrezept und hilft bei diversen Beschwerden. Ätherische Öle stimulieren und unterstützen unser Immunsystem. Sie helfen bei der Bekämpfung von Erkältungen, Muskelschmerzen oder auch Hautproblemen. Und sie wirken harmonisierend und beruhigend, besonders bei Einschlafstörungen oder Angstzuständen. Wir wollen Ihnen eine Auswahl von Aromaölen und ihren Wirkungen vorstellen. Heute zum Beispiel: **Anis:** Massageöl bei Magen-Darmbeschwerden. Als Duft löste es angestaute Ängste, gibt Trost. **Bergamotte:** wirkt harmonisierend und belebend, kann aus Tiefpunkten, Ängsten, Depressionen befreien und ein höheres Lebensgefühl vermitteln. **Lavendel:** gehört zu den kräftigsten Heilölen, kann Stress bedingte Spannungen lösen und kann bei Überanstrengungen und Schlaflosigkeit helfen. **Sandelholz:** Balsamischer süßlich-holziger Duft, dringt erwärmend in unseren Organismus ein und wirkt beruhigend und harmonisierend. Belebt die Seele und hilft bei Erkrankungen der unteren Atemwege.



Liebe Leserinnen, liebe Leser, wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen. Sollten Sie unsere Newsletter nicht weiter wünschen, teilen Sie uns das bitte mit. Der nächste Newsletter erscheint im Dezember. Bis dahin, bleiben Sie gesund.
Ihr Dr. Wasylewski

Impressum: EANU 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