



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,
auch in diesem Newsletter möchte ich mich um Ihr Immunsystem kümmern und Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Verdauungsorgane, konkret Ihren Darm lenken. Immunsystem und Darm stehen in enger Verbindung miteinander. Die Gesamtheit aller Mikroorganismen im Darm, etwa 500 verschiedene Arten, bezeichnet man als Darmflora. Im Darm befinden sich rund 70% aller Abwehrzellen des Körpers. Damit ist der Darm unser größtes Immunorgan. Diese Darmflora hat viele gesundheitsfördernde Aufgaben zu erfüllen. Die Mikroorganismen sorgen dafür, dass Nährstoffe verdaut und verwertet werden, sie bilden Vitamine, schützen den Darm vor aggressiven Schadstoffen, sie verhindern, dass sich Viren, Bakterien oder Pilze in der Darmschleimhaut einnisten und Krankheiten auslösen. Die im Darm befindlichen Immunzellen werden mit wichtigen Informationen versorgt, so dass sie Krankheitserreger gezielt bekämpfen können. Kurzfristige Belastungen des Darms werden in der Regel ausgeglichen. Falsche Ernährung, eine ungesunde Lebensweise können jedoch zu massiven Störungen der Darmflora führen, das Immunsystem schwächen und Krankheitserregern das Eindringen in den Körper erleichtern. Deshalb: Leben Sie gesund und unterstützen Sie Ihr Immunsystem. Ihr Dr. Wasylewski**

„Neun von zehn Menschen lieben Schokolade, der zehnte lügt.“

(John G. Tullius, geb. 1953)

Die Geschichte der Kakaobohne ist mehr als 3000 Jahre alt. Wahrscheinlich stammt der Kakaobaum aus dem Amazonas- und Orinocobecken und wurde dort von den Mayas in der Region Yucatan in Mexiko gezüchtet und angebaut. Sie stellten aus den Bohnen ein bitteres Getränk namens *xocoatl* her. Im Laufe der Jahre haben sich die Verarbeitungstechniken verändert, geblieben sind die Inhaltsstoffe, deren gesundheitsfördernde Wirkungen wir für Sie darstellen wollen.

Nicht der Gehalt an Fett und Zucker, sondern vor allem der hohe Anteil an Polyphenolen (gesunde Pflanzenstoffe) macht den Gesundheitswert der Schokolade aus. Schon 50 Gramm schwarze Schokolade enthalten zweimal soviel Polyphenole wie ein Glas Rotwein und ebenso viel wie eine Tasse Grüner Tee. Der tägliche Verzehr von 25 Gramm dunkler Schokolade mit einem Kakaoanteil von 70% kann dem Organismus mit Polyphenolen versorgen und sich positiv bei der Vorbeugung gegen Krebs sowie Herz- und Gefäßkrankheiten bemerkbar machen. Diese Wirkung können Sie noch verstärken, wenn Sie dafür Ihren Konsum an Süßigkeiten reduzieren, denn der Anteil an Zucker darin erhöht die Blutfette im Körper und fördert Übergewicht.



„Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“

Teresa von Avila

BEWEGUNG

Tanzen Sie ins Neue Jahr



Bisher haben wir Ihnen Bewegungsformen empfohlen, die Sie an die frische Luft bringen. Heute bleiben wir drinnen. Bewegung soll Spaß machen – diesen Anspruch erfüllt der Tanz. Egal, ob Sie im Freundeskreis zu Hause, in der Atmosphäre eines gepflegten Lokals oder in einem fernen Land Ihrer Wahl ins Neue Jahr feiern – tanzen Sie mal wieder! Tanzen besitzt auch als Therapie eine psychologische Wirkung und darüber hinaus alle Kriterien, die Ihrer Gesundheit gut tun. Tanzen fördert den Muskelaufbau, die

Motorik, Koordination und den Gleichgewichtssinn. Sie werden Ihren Körper neu entdecken und ein Zusammengehörigkeitsgefühl mit Ihrem/r Partner/in erkennen, das Ihnen neu und frisch erscheint. Genießen Sie die Sinnlichkeit des Tanzens. Vielleicht entdecken Sie ja Ihren Lieblingstanz und neue Freunde.

ENTSPANNUNG

Mit Musik entspannen

Das Leben besteht aus einem Wechsel von Anspannung und Entspannung, von Stress und Erholung, von Wachen und Schlafen. Es geht Ihnen gut, wenn diese beiden Pole ausgeglichen funktionieren. Dabei kann Musik viel bewirken. Sie kann beruhigen, entspannen, motivieren, anregen aber auch aggressiv machen. Nehmen Sie sich Ihre Zeit für Ruhe und Entspannung. Wählen Sie einen Platz, an dem Sie sich wohl fühlen, an dem Sie sich dem Erlebnis Musik entspannt hingeben können. Erleben Sie die Wirkung der Musik auf Ihre Wahrnehmung. Finden Sie heraus, ob es Ihnen allein oder in Gesellschaft besser geht. Tun Sie, was Ihnen wohl tut. Ein Konzerterlebnis, ein Opernbesuch, Ihre Lieblings-CD zu Hause, was auch immer Sie wählen, lassen Sie Ihre Seele genießen, - einmal ohne Worte. Spüren Sie Ihren Gefühlen nach. Sie werden sich gut fühlen und für neue Herausforderungen gewappnet sein.



ERNÄHRUNG

Gesunde Kräuter und Pflanzen

Zu den Festtagen wird in vielen Haushalten mit besonderer Hingabe gekocht. Wir geben Ihnen heute einige Tipps wie Sie gesund würzen können und dabei Ihr Immunsystem stärken können. Wir können in unserem Newsletter nur einige gesunde Gewürzkräuter auswählen. Hier unsere Vorschläge:

Beifuss: regt Magen und Darm an, neutralisiert schwer verdauliche Fette; **Brennnessel:** anregend für den gesamten Stoffwechsel, entwässert, harntreibend, stärkt den Organismus; **Estragon:** Appetit anregend, verdauungsfördernd; **Fenchel:** schleimlösend, beruhigend, desinfizierend, krampflösend im Verdauungstrakt; **Kerbel:** blutreinigend, leicht harntreibend, verdauungsfördernd, mildert Blähungen; **Knoblauch:** allgemein antibiotisch, vorbeugend gegen Arteriosklerose und Infekte, blutdruck- und cholesterinsenkend; **Majoran:** nervenstärkend, beruhigend, Bitterstoffe unterstützen die Verdauung; **Rosmarin:** belebt Kreislauf, besonders bei niedrigem Blutdruck, fördert Produktion von Verdauungssäften; **Thymian:** krampflösend, desinfizierend, verdauungsfördernd.



Die hier genannten Pflanzen und Kräuter helfen dem Körper, giftige Stoffe aus den Nahrungsmitteln unschädlich zu machen. Aktiver Zellschutz ist dabei besonders wichtig. Deshalb: Viel frisches Obst und Gemüse statt Pommes und Cornflakes!

Liebe Leserinnen und Leser, wir wünschen Ihnen ein glückliches Weihnachtsfest und für das Neue Jahr gute Gesundheit. Wenn Sie mögen, erhalten Sie den nächsten Newsletter im Januar 2010. Bis dahin, bleiben Sie gesund.

Ihr Dr. Wasylewski