

PRAXISPOST^{01_2023}

FRÜHJAHRSSCHWUNG

»Helfen Sie Ihrem Körper
in Schwung zu kommen!«

Gerade in der heutigen Zeit, in der Umwelteinflüsse und berufliche Herausforderungen uns sehr belasten, sollten wir unseren Körper bei der Entgiftung unterstützen!

TIP 1: morgens eine heiße Zitrone:

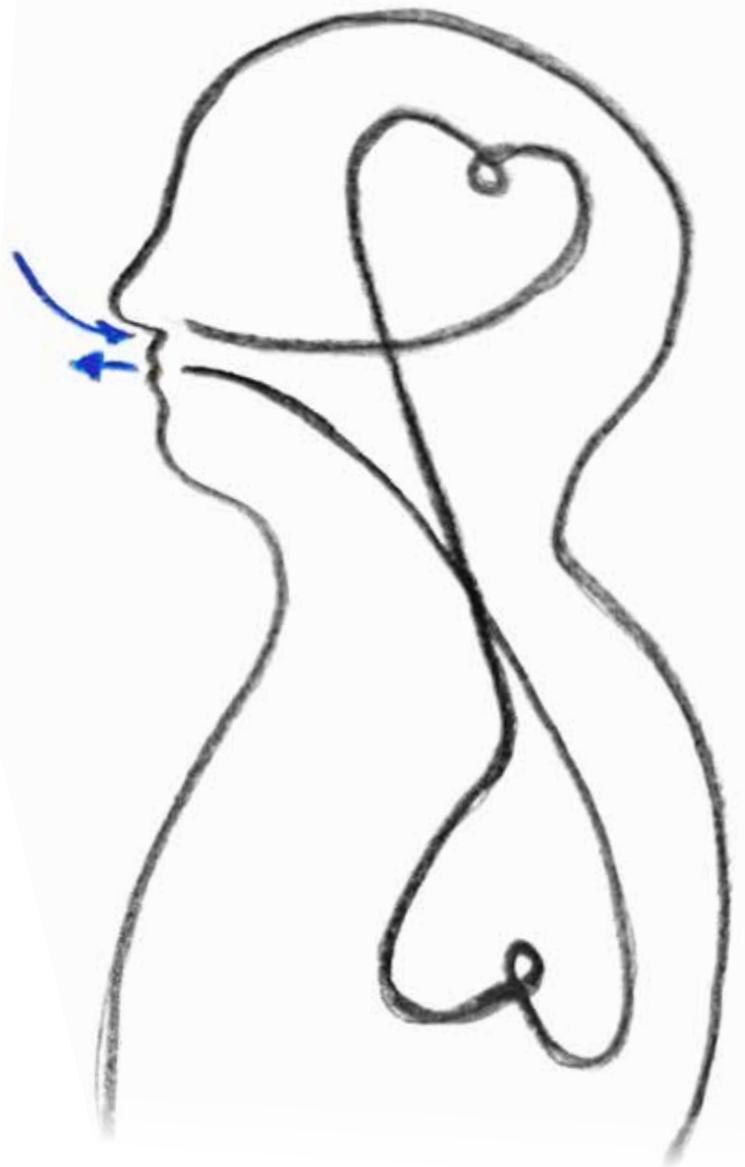
Regt den Stoffwechsel an und macht den Körper tendenziell basisch.

- Pressen Sie eine halbe Zitrone in ein Glas warmes Wasser
- eine halbe Stunde vor dem Essen trinken

TIP 2: Atemübung:

Durchlüftet die Lunge, mobilisiert das Zwerchfell (damit auch die Brustwirbelsäule) und regt den Lymphfluss an.

- stehen Sie aufrecht, Beine hüftbreit
- Atmen Sie tief durch die Nase ein
- Atmen Sie durch den Mund aus
- Pressen Sie alles aus Ihrer Lunge heraus - wie aus einem Schwamm
- Ist die Lunge leer, halten Sie für ca 3 Sek den Atem an
- Dann lassen Sie durch den geöffneten Mund die Luft einströmen (nicht die Luft kraftvoll einziehen), bis sie wieder normal gefüllt ist.
- Maximal zwei Wiederholungen, sonst wird es Ihnen schwindelig.



TIP 3: Darm in Schwung halten:

Halten Sie den Zellaustausch im Darm aktiv indem

- Sie mindestens 2 Liter Wasser täglich trinken
- Sie sich mindestens 30 Minuten Bewegung (z.B. Spaziergang) täglich gönnen
- Sie viele Ballaststoffe in Form von Gemüse zu sich nehmen

Osteopathisch können Darm, Leber und Lunge faszial gelöst und mobilisiert werden. Dadurch wird ein harmonisches Miteinander der Organe und ein bestmögliches Entgiften unterstützt.

Ich empfehle nach jeder heftigen Erkrankung mit Beteiligung des Darmes oder der Lunge einen Besuch beim Osteopathen.