

Grippewelle im Anmarsch?

Der Rummel um die Grippewelle hat schon längst begonnen!

Wie immer soll auch in diesem Jahr mit einer hohen Erkrankungsrate zu rechnen sein. Die herkömmliche Empfehlung ist die Grippeimpfung, deren Schutz nach zehn bis vierzehn Tage einsetzten soll.

Ich empfehle einen natürlichen Schutz, das Immunsystem stärken!

Seit Monaten herrscht ein UV-Index kleiner als 3, der es unserem Körper nicht erlaubt durch Sonnenstrahlen das Hormon Vitamin D zu bilden, welches extrem wichtig für unser Immunsystem ist. Lassen Sie sich den 25-OH-D3-Wert im Blut bestimmen. Ich empfehle die Einnahme von **Vitamin D** in Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker.,

Frische selbst zubereitete grüne Säfte oder **grüne Smoothies** sollten gerade jetzt in den täglichen Speiseplan aufgenommen werden. Kohlgemüse versorgt sie in dieser Jahreszeit mit ausreichend Vitamin C.

Pflanzen mit einem hohen Anteil an Bitterstoffen wie Radicchio, Chicorée, Rucola, Endiviansalat, Blumenkohl, Artischocken, Zitrusfrüchte wie Grapefruits, Orangen, oder Zitronen unterstützen ihre Leberfunktion und damit Ihr Immunsystem.

Gewürzen wie Ingwer, Pfeffer und Kardamom, Küchenkräuter wie Thymian, Majoran, Liebstöckel, Rosmarin, Estragon, Lorbeerblätter, Sauerampfer und Salbei dürfen in dieser Jahreszeit nicht fehlen und **sind Grundlage einer gesunden Küche.**

Abhärtung tut gut. Nach der warmen Dusche eignet sich das kalte Abduschen ideal dazu gute Reize für das Immunsystem zu setzen. Zugleich sorgt es ein wenig für die Reduzierung von Körpergewicht. Denn **durch Kältereize** wirft der Körper die Fettverbrennungsöfchen im braunen Fett an und produziert Hitze um die Körperoberfläche zu wärmen. Aber nicht nur der Fettverbrennungsstoffwechsel wird aktiv. Die Haargefäße erweitern sich, Giftstoffe werden herausgespült, sauerstoffreiches Blut belebt Ihre Organe und die Drüsen Ihres endokrinen Systems produzieren wertvolle Hormone.

Alle diese Maßnahmen helfen auf natürliche, gesunde Weise.

Ihr
Steffen Wacker

Bewegung erleben, erlernen und erhalten im Studio für Kinetische Medizin:

Nutzen Sie das Angebot aus persönlicher Weiterbildung sowie Gruppen-, Kleingruppen- und Einzeltraining. Reduzieren Sie 90% Ihrer Schmerzen durch gezielte **SCHMERZFREI** - Selbsthilfetechniken und Bewegungssysteme.

Aktuelle Gruppenztrainingsangebote:

Donnerstag // 19 - 20 Uhr / Athletik- und Bewegungstraining nach dem **SCHMERZFREI** - Konzept
Freitag // 19 - 20 Uhr / **SCHMERZFREI** "In Bewegung kommen"

Der Raum, deine Idee:

Sie sind Trainer und möchten Ihren eigenes Gruppentraining durchführen oder ein Workshopkonzept umsetzen.
Die Trainerwerkstatt bietet Ihnen die Möglichkeit schnell, einfach und flexibel Ihre Räumlichkeiten zu mieten.

Anmeldungen und weitere Informationen zu den Möglichkeiten unter: schmerzfrei-deutschland.de