



Die Gesundheit in die eigene Hand nehmen

Liebe Freunde,

es grüßt unser Team mit den Worten des Sebastian Kneipp:

"Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche,
nicht durch die Apotheke."



Benjamin Weidig ist Autor, Coach und YouTuber. Seit mehreren Jahren beschäftigt er sich als Spezialist im Bereich Naturheilkunde mit den verschiedenen Bereichen der ganzheitlichen Gesundheitstherapie. Einen besonderen Stellenwert nahm hierbei der Themenkomplex der sogenannten „orthomolekularen Medizin“ ein – d.h. die Auswirkungen von hochdosierten Nährstoffen für die Prophylaxe und Therapie gesundheitlicher Beschwerden.

Auf unserer Jahrestagung wird Benjamin Weidig folgenden Vortrag halten:

"Die 'Orthomolekulare Medizin' - hochdosierte Nährstoffe für Prophylaxe und Therapie."

[Weitere Infos zur 3. Jahrestagung](#)

Wenn Sie sich vorab Hintergrundwissen über die 'Orthomolekulare Medizin' erwerben möchten, dann schauen Sie doch mal auf unserer entsprechenden Informationsseite nach:

[Die Orthomolekulare Medizin](#)

Mediterrane Ernährung hellt die Stimmung auf



(Aus dem Mailingdienst „Naturmedizin aktuell“, im Oktober 2019, von Prof. (DHfPG) Dr. Thomas Wessinghage)

"Mit der richtigen Ernährung ist nicht nur unser Gehirn leistungsfähiger, sie kann auch das Nervenkostüm stärken, neuen Antrieb geben und motivierend wirken. Mit dem Einsatz von orientalischen Gewürzen können wir ganz gezielt unsere Stimmung aufhellen. Auch der Darm beeinflusst unsere Stimmung und psychische Gesundheit.

Die mediterrane Ernährung liefert lang anhaltende Power und viele Vitalstoffe. Sie soll Studien zufolge sogar das Risiko für Depressionen senken. Zumindest – so finde ich – kann eine solche Kostform die besten Voraussetzungen bieten, Körper und Psyche gesund zu erhalten bzw. wertvolle Energie für die Bewältigung des Alltags zu liefern.

Charakteristisch für die mediterrane Küche ist ein hoher Anteil pflanzlicher Lebensmittel. Dazu zählen Olivenöle, Obst und Gemüse aus der Region in roher oder nur gering verarbeiteter Form (zB. gedünstet oder gedämpft). Auch Getreideprodukte wie Brot und Nudeln, Hülsenfrüchte sowie Nüsse und Samen zählen zu den Grundbausteinen. Diese Nahrungsmittel sind reich an Ballaststoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien."

Was passt dazu besser, als ein gutes, biologisches ...

Feinschmecker-Öl "Kräuter der Provence"

Interessantes aus dem Netz



"Dattelsirup – Ein natürlicher Bakterienkiller

Dattelsirup ist ein ganz besonderes Süßungsmittel, das schon seit Jahrhunderten im Orient geschätzt wird. (...) Einer englischen Studie zufolge könnte Dattelsirup ausserdem ein hervorragendes Heilmittel gegen bakterielle Infektionen sein. Sogar schneller als Manuka-Honig vernichtet der Sirup Bakterien aller Art."

Zentrum der Gesundheit

"Maronensuppe

Heiße Maroni zu essen, gehört für viele schon zur Herbsttradition. Die regionalen Baumfrüchte schmecken aber nicht nur als Knabbersnack gut, sondern können auch wunderbar in einer Suppe verarbeitet werden."

smarticular



Enzyme lenken die Körperprozesse



Enzyme eine unglaubliche Geschichte

Enzyme sind Substanzen, die allen Mineralstoffen und Vitaminen vorgeschaltet sind. Es sind die biologischen Katalysatoren, welche bestimmen, ob Stoffe weitergeleitet oder miteinander verknüpft werden. Enzyme aktivieren sämtliche Nährstoffmoleküle.

Enzyme lenken chemische Prozesse, indem sie diese beschleunigen oder verlangsamen oder gänzlich ausschalten.

Ein Enzym ist ein „Schloss“ das nur den passenden Schlüssel durchlässt. In diesem Schloss werden auch Bausteine der Nahrung zerlegt und in zerlegtem Zustand an körpereigene Substanzen gekoppelt.

Enzyme sind der „Zündfunken des Lebens“, weil sie an vielen biochemischen Prozessen im Organismus, - vor allem bei der Spaltung von Nährstoffen und der Verdauung -, beteiligt sind. Sie machen den Stoffwechsel erst möglich.

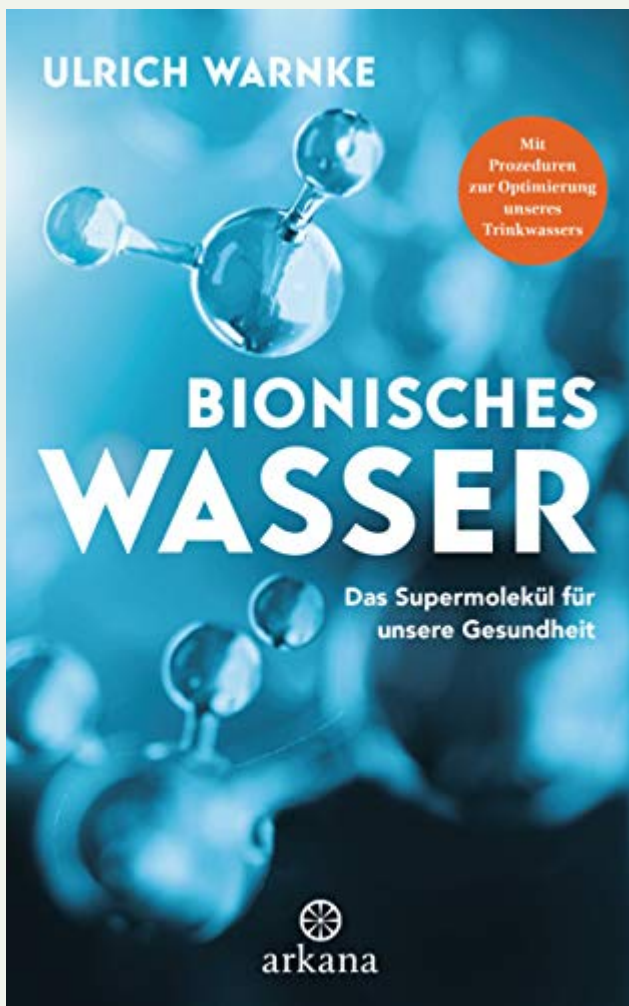
Wir wissen, dass durch die moderne westliche Ernährungsweise dem Körper Enzyme entzogen werden. Die Folgen sind schnellere Alterung und Krankheit. Mit lebendiger Ernährung (nicht industriell angebaute und verarbeitete Rohkost) kann man seinem Körper neue Enzyme zuführen.

Das erste Enzym, das 1836 entdeckt wurde, war Pepsin, das Verdauungsenzym des Magensaftes. 1849 wurde Trypsin im Sekret der Bauchspeicheldrüse nachgewiesen, welches Eiweiß spaltet. So hat man bis heute im menschlichen Organismus etwa 7.000 verschiedene Enzyme entschlüsselt.

[Enzyme & Licht](#)

[Enzyme im Online-Shop](#)

Leseempfehlung



Mit großer Freude dürfen wir Ihnen das neue Buch von **Ulrich Warnke** empfehlen:

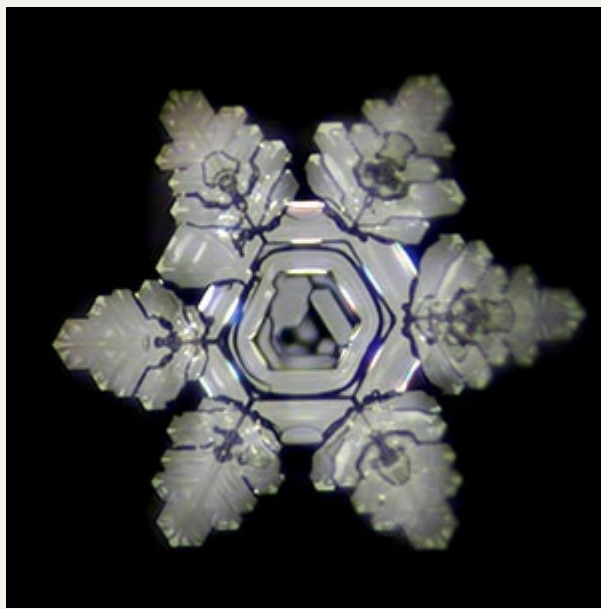
"Mit der Wasser-Molekularpower gegen Allergien, Asthma oder Bluthochdruck.

Wasser gilt als Urstoff des Lebens und der Zelle. Doch unser konventionelles Trinkwasser, ob aus der Leitung oder der Flasche, hat durch die industrielle Verschmutzung mit Pestiziden seine essenziellen Heil-Qualitäten längst verloren. Der Kultautor **Ulrich Warnke**, langjähriger Universitätsdozent für Bionik, verspricht Abhilfe durch die gezielte Anwendung von Naturprinzipien und Strukturimitation natürlich vorkommenden Wassers in Bächen oder bei der Schneeschmelze. So kann jeder sich sein eigenes energiereiches Superwasser herstellen, das die Gesundheit optimal unterstützt."

[Zum Buch](#)

Mehr zur Thematik:

www.sternenwasser.info



DAS ENTGIFTUNGSKONZEPT

Jetzt kostenlos zum Download



[Webansicht](#)

[Newsletter weiterempfehlen](#)

[Vom Newsletter abmelden](#)

IMPRESSUM

Gesundheitsstiftung Selbstheilung-Online
St. Luzi-Str. 18
9492 Eschen
Liechtenstein

E-Mail: info@selbstheilung-online.com