



Freischwimmer Praxistipps für energiegeladene Zellen ...

Meide Alkohol, Histamin, Nikotin, Drogen und Medikamente!

Sie machen uns schon in geringsten Dosen sehr schwer zu schaffen:
Sie blockieren nämlich unsere Kommunikationswege.

Bewege Dich ausreichend

Ansonsten steckt der „Abfall“ in den Lymphbahnen fest. Die Schlacken können dann nicht an die Leber weitergeleitet werden. Achtung: STAUGEGAHR!!!!

Trinke ausreichend stilles Wasser! (2-3 Liter pro Tag)

So bleiben die Schlacken in einer wässrigen Lösung.

Nimm gute Fettsäuren zu Dir!

Gute Fettsäuren sind vornehmlich Omega-3-Fettsäuren, die z.B. in Leinöl, Tiefseefisch (Lachs, Hering, Makrele und Thunfisch) enthalten sind.

Kaue Deine Nahrung gut!

Kaue jeden Bissen 30-40 Mal, so oft bis sich der Nahrungsbissen regelrecht verflüssigt hat.
Das ist schon die halbe Miete: Gut gekaut ist halb verdaut! Hier ist ein kleines Training erforderlich, weil Du im Stress Deine Nahrung so schnell herunterschlingst. Mache Dir einen Post-IT: Kauen, kauen, kauen ☺!