

Fettarme Ernährung ist out!

Sanftes Heilen mit Kräuterdüften:

Duftkräuter in Haus und Garten

Düfte haben in der Kulturgeschichte der Menschheit seit Urzeiten etwas Mysterisches, Reinigendes, Heilendes, Läuterndes oder auch Lustvolles. Das Heilen mit Kräuterdüften gehört zu den ältesten und sanftesten Heilverfahren und wird überall auf der Welt angewendet.

Die Duftstoffe der Pflanzen sind leicht flüchtige ätherische Öle, die in größeren oder kleineren Mengen in den Pflanzen vorkommen. Manche Pflanzen braucht man noch nicht einmal zu berühren, allein in ihre Nähe zu kommen reicht aus, um deutlich ihren Duft wahrzunehmen.

Mit der Duftkräuter-Therapie sind allgemein keine spontanen Heilerfolge zu erzielen. Nicht die Aromaintensität und -menge sind hier entscheidend, sondern erst durch regelmäßige Anwendungen dürfen nachhaltige Wirkungen erwartet werden. Angenehm stärkend und beruhigend wirken z. B. die Düfte der Kamillen- und Baldrianblüten. Für die Duftbehandlung können im Garten Duftpfade, Duftlauben oder -pergolen angelegt werden. In der Wohnung können in Töpfen oder Schalen für den Winter Salbei, Rosmarin, Minzarten und viele andere Kräuter für Duftkuren angelegt werden. Zur eigenen Duftbehandlung beugt man sich über die Pflanze und streift mit beiden Händen über das Laub. Von unten nach oben strömt der Duft zum tiefen Einatmen entgegen.

Text: aid, Mechthild Freier

Immer mehr Ernährungsexperten raten zu mehr Fett in der Nahrung, denn Fett ist aus folgenden Gründen gesünder, als man uns früher glauben machen wollte.

1. Fett ist der beste Energielieferant und bringt doppelt so viel Energie wie Eiweiß oder Kohlenhydrate. Wer zu wenig Fett isst, ist hungrig und verzehrt deshalb zu viele Kohlenhydrate (Brot, Nudeln, Süßigkeiten), mit den bekannten gesundheitlichen Folgen (Candida, Übersäuerung etc.).

2. Bei fettarmer Ernährung kann es zu Mangel an Vitamin A, D, E und K kommen, denn diese Vitamine sind fettlöslich und können deshalb nur in Verbindung mit Fett ausreichend resorbiert werden.

3. Fett stabilisiert den Blutzucker. Kohlenhydrate dagegen verursachen Blutzuckerschwankungen, die zu Ermüdung der Bauchspeicheldrüse, Konzentrationsschwäche und Übergewicht führen können. Wer mehr Fett isst, ist länger gesättigt und nimmt so deutlich weniger der schädlichen Kohlenhydrate zu sich.

4. Fett wird pH-neutral verstoffwechselt und führt somit im Gegensatz zu Eiweiß und Kohlenhydraten zu keiner Übersäuerung des Körpers.

5. Fett wirkt positiv auf die Schwangerschaft. Die amerikanische Forscherin Rose Frisch hat festgestellt, dass Frauen unterhalb von 22 % Körperfett vermehrt unfruchtbar werden.



Urintest für zu Hause zur Beurteilung Ihrer persönlichen Übersäuerung – mit Anleitung! **BEI UNS!**



Die Basis für einen vitalen Sommer Frühjahrskur im Element Holz

Die effektive Prophylaxe gegen Frühjahrsmüdigkeit!

(Mit ausführlicher Anleitung und Tipps aus der Heilpraxis)

Kolloidale Mineralien

– die wohl effektivste Methode zur Entgiftung der Darmschleimhäute



- ausgewogene Mischung aus Mineralien
- 100 % natürlichen Ursprungs
- hoher Anteil seltener Spurenelemente

Grüne Papaya

– der Helfer bei der richtigen Entgiftung



- unterstützend bei der Verdauung
- mit den Inhaltsstoffen der Schale als auch des Fruchtfleisches



Kuren aus der Heilpraxis

www.agenki.de

Agenki GmbH D-73773 Aichwald
Tel.: 0711/93 27 866-0 Email: info@agenki.de

Dominik Golenhofen, Heilpraktiker