

Madame Missou

LEBT GESUND



Madame Missou

Madame Missou lebt gesund

Серия «Madame Missou»

Аннотация

Superfood hier, Low Carb da, gluten-, laktose- und fleischfrei soll es sein – wer blickt denn da noch durch? Leistungssport, Feng-Shui oder doch nur ausschlafen? Ich habe eine Mission: Ab sofort will ich gesünder und glücklicher leben. Ich lade dich ein, mitzumachen und von meinen Erfahrungen zu profitieren.

Mal ehrlich, was mich im Spiegel morgens anlacht: Lauter kleine Fältchen, der unaufhaltsame körperliche Verfall. Une catastrophe! Und ich kann gar nichts dagegen tun? Oh doch! Ein gesunder und bewusster Lebensstil ist ein wahrer Jungbrunnen. Und Lachen ist gesund!

Содержание

Madame Missou	5
Unsere Themen	6
C'est la vie	10
Regeneration	15
20 effektive Gesundmacher für den Alltag	30
Ölziehen	31
So wird's gemacht	33
Конец ознакомительного фрагмента.	36

freundin
PRÄSENTIERT

Madame Missou

LEBT GESUND



Unsere Themen

Regeneration

20 effektive Gesundheitsmacher für den Alltag

- Ölziehen
- Der Sonnengruß
- Meridianklopfen
- Wasser trinken
- Grüne Smoothies
- Lebendige Darmflora

Superfoods

- Kokoswasser
- Olivenblätter
- Weizengras
- Schisandra-Beeren
- Fasten
- Heilerde
- Rosmarin
- Grüntee
- Teemischungen
- Salzluft-Kur
- Baumenergie
- Richtig schlafen
- Tiefenatmung
- Einfach mal lächeln

A la fin!

A la fin!



C'est la vie



Die kleinen Fältchen um meine Augen lachen es mir jeden Tag ins Gesicht: Ich werde nicht jünger! – Warum auch? Es fühlt sich wunderbar an, jeden Tag ein bisschen weiser und gelassener zu werden! Solange ein kräftiger, innerlich strahlender Körper uns dabei trägt. Das ist möglich, wenn wir ihm täglich Gutes gönnen.

In den letzten Jahrtausenden haben die Menschen eine Vielzahl an einfachen, aber immens wirkungsvollen und gesund machenden Lebenselixieren entwickelt, mit deren Hilfe wir unseren Körper unterstützen können, sich von überflüssigem Ballast zu befreien und konstant zu regenerieren. Ob dabei pflanzliche Wirkstoffe oder die eigenen Ressourcen wie das Atmen oder die Muskulatur zum Einsatz kommen: Die Verjüngungs-Geheimnisse aus aller Welt sind faszinierend! Und in einem Punkt sind sich alle einig: **Wir sollten schon heute sorgsam mit unserem Körper umgehen, statt zu warten, bis er durch Krankheiten auf sich aufmerksam macht.**

Ich habe mich intensiv mit ganzheitlichen Ansätzen für eine gesunde Lebensführung beschäftigt und einiges selbst ausprobiert. Die 20 effektivsten, einfachsten und nachhaltigsten dieser Methoden zeige ich dir hier.

Pardon, ich habe mich noch gar nicht vorgestellt: Mein Name ist Madame Missou. Mehr als einen guten Café au lait, einen Plausch mit meiner besten Freundin und La vie en rose von Édith Piaf brauche ich nicht, um glücklich zu sein!

**Und nun lass es uns gemeinsam angehen: mit einem
inneren Strahlen und blühender Lebenslust!**

Deine Madame Missou



Regeneration

Als ich begann, mich mit dem Älterwerden zu beschäftigen, habe ich mich zunächst gefragt, was da eigentlich mit meinem Körper passiert. Die etwa 70 Billionen Zellen unseres Körpers, habe ich gelernt, sind unsere Lebensversicherung: Voilà, geht es ihnen gut, leben wir länger! Jede menschliche Zelle hat eine eingebaute Lebensdauer. Manche existieren nur wenige Stunden, andere, wie die Gedächtniszellen, bleiben uns jahrelang erhalten. Etwa 300 Millionen Zellen sterben in unseren Körpern pro Minute und ebenso viele entstehen neu.

Incroyable!

Mein

TIPP:



Diese Vorgänge passieren ganz von allein, ohne unser Zutun. Dennoch können wir unseren Körper auf vielfältige Weise dabei unterstützen, gesunde, frische Zellen in ausreichendem Maße zu bilden und vorhandene Zellen zu schützen und zu nähren. Und zwar durch eine gesunde und bewusste Lebensweise!

Nicht alle Organe, Muskeln und Knochen regenerieren sich in

kompletten Zyklen. Der Herzmuskel etwa wird im Laufe unseres Lebens nur zur Hälfte ersetzt. Die andere Hälfte braucht unsere Hilfe: Durch Ernährung, Bewegung und Energiearbeit gelangen die richtigen Mikronährstoffe in jede Zelle und ermöglichen deren optimalen Stoffwechsel.

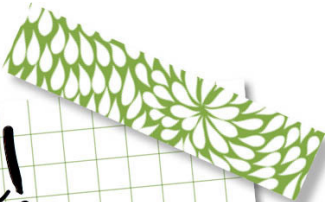


Mein Freund Gilles ist Arzt, also bat ich ihn um Rat. Er

hat es mir so erklärt: „Lebenselixiere sind wie biochemische, mechanische und feinstoffliche Schleusen, durch die deine Zellen mit Regenerationsenergie versorgt werden. Unsere Zellen kennen so gut wie keine Pausen – aber sie haben einen eingebauten Sparflammen-Modus. Nimmt ihre Versorgung ab, fehlt ihnen ein Mikronährstoff, und scheitert deshalb die Kommunikation mit umgebenden Zellen, bauen sie ab.

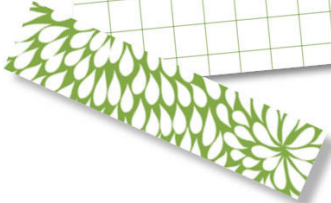
Als Resultat fühlst du dich dann nach einiger Zeit abgeschlagen, lustlos, gereizt und unkonzentriert. Dieser reduzierte Allgemeinzustand kann bereits durch geringe Unterversorgungen ausgelöst werden. Denn der Stoffwechsel ist ein System – ist eines seiner Glieder geschwächt, fährt es insgesamt herunter. Das gilt für deine Tageskonstitution genauso wie für den Alterungsprozess als Ganzes.“ **Danke, Gilles!**

Frag deinen Arzt und leb gesund!



Alors!

Erinnerst du dich? In den Zwanzigern
haben wir Nächte hindurch gefeiert und den
nächsten Tag frisch wie der Frühling
begonnen. Der Körper war in Höchstform:
Wir haben nur den einen – also lass uns
sorgsam mit ihm umgehen!



Mon Dieu: Ab 20 geht's biologisch gesehen bergab?! Denn bereits in jungen Jahren, so habe ich erfahren, beginnen Einflüsse von außen oder vererbte Fehlfunktionen unsere Zellen zu schwächen. Der gesamte, systemisch arbeitende Metabolismus ist nur immer noch in der Lage, die entstehenden Schäden auszugleichen. Allerdings entstehen jetzt die ersten

Krisen des gesamten Organismus – wie kontinuierlicher Stress, aber auch Gewichtszunahmen, -abnahmen oder, das kenn ich leider nur zu gut, Schlafentzug. Sie alle zwingen unsere außerordentlich intelligenten Zellen dazu, unmittelbare Erste Hilfe zu leisten, die aber oft auf Kosten ihrer Unversehrtheit geht.



Gilles war charmant, aber ehrlich: „Um die dreißig beginnst du, zunächst fast unmerklich, den Zellverfall spürbar als Alterserscheinungen wahrzunehmen. Die natürlichen Schutz-, Reinigungs- und Neubelebungsprozesse deines Körpers lassen nach. Er ist wie eine Burg, deren Verteidigungsmechanismen

gegen Angreifer von außen langsam bröckeln. Die Gewebepolsterung rund um unsere Knochen lässt nach, das schließt auch die Bandscheiben ein. Die Filterfunktionen von Leber und Niere werden nachlässiger. Unser Immunsystem wird schwächer. Krankheiten können eindringen, die du sonst lässig abgeschüttelt hättest. Die Versorgungssysteme der Haut lassen nach. Falten sind die Folge. Ohne eine Veränderung der Lebensgestaltung werden sich diese Prozesse ab jetzt immer sichtbarer abbilden. – Aber, liebe Freundin: Du bist das beste Beispiel dafür, dass Reife eine besondere Schönheit birgt! Geist und Körper reifen gleichermaßen. – Wehr dich nicht dagegen, sondern unterstütze deinen Körper, indem du ihn gut versorgst!“

Ein Körper, eine Chance!

Hast du auch schon ein paar dieser fiesen kleinen Anzeichen des Alters bei dir entdeckt? Als diese Zeichen der Zeit bei mir vermehrt sichtbar wurden, habe ich mich gefragt, wie ich meine Zellen bei ihrer Arbeit unterstützen könnte.

Natürlich gibt es unendlich viele Medikamente, die zellgeschädigte Teilbereiche des Körpers reparieren sollen. Doch Gilles hat mir davon abgeraten: Meist reduzieren die Medikamente hierfür die Wirkung bekannter Risikofaktoren durch chemisch erzeugte Blockaden und stimulieren isolierte Körperfunktionen.



Ich hingegen war auf der Suche nach einem ganzheitlichen Ansatz. Es ging mir um Methoden, die auf den gesamten Organismus einwirken und so die systemische Verbindung der Zellen untereinander nutzen. Meine „Lebenselixiere“, wie ich sie nenne, wirken zweifach: Als unmittelbare Zell-Booster und als langfristige Jungbrunnen, die unseren Stoffwechsel dabei unterstützen, die ihm eingeschriebenen Heilungs- und Regenerationsprozesse zu aktivieren.

Während meiner Recherchen habe ich einige vielversprechende alternative Methoden ausprobiert. Die 20

besten davon stelle ich dir in diesem Buch vor. Sie energetisieren den Körper als Einheit und vitalisieren die Austausch- und Kommunikationsprozesse der Zellen untereinander. Statt einfach nur Zellschäden zu vermeiden oder zu verlangsamen, können wir unseren Zellen proaktiv Gutes tun!



Alors!

Wir sind alle Individuen und unsere Körper reagieren unterschiedlich auf das Älterwerden – heureusement! Zum Glück! Das Wichtigste ist und bleibt, dass wir achtsam auf uns hören und die Zeichen des Körpers ernst nehmen. Schließlich haben wir nur diesen einen.



Bien sûr, es gibt nicht die eine Methode, die uns alle gesund hält und sich gut in unseren Alltag integrieren lässt. Deshalb

stelle ich dir eine Auswahl von 20 Lebenselixieren vor, die ich selbst getestet habe. Viele davon haben ihre Wurzeln in uralten naturheilkundlichen Traditionen, auf einige musste ich mich ehrlich gesagt selbst erst einlassen, andere haben mir sofort zugesagt. Es lohnt sich, die eigenen Denkmuster zu durchbrechen und sich auf Neues einzulassen! **Such dir einfach aus, was am besten zu dir und deinem Leben passt!**



Mein
TIPP:



Bitte denk daran: Die kleinen Tricks, die ich dir in diesem Buch zeige, sind nützliche Begleiter für den Alterungsprozess und im Alltag einfach anwendbar.

Nichts davon kann aber die Schulmedizin ersetzen! Solltest du also körperliche Beschwerden haben, geh bitte

direkt zum Arzt.

20 effektive Gesundheitsmacher für den Alltag

Vorweg: Natürlich sind in jedem Körper identische biochemische Prozesse am Werk. Dennoch bist du ein völlig einzigartiges Wesen – und entsprechend individuell wird auch deine Reaktion auf die verschiedenen Praktiken ausfallen, die ich dir jetzt vorstelle.

Erspür ganz intuitiv, ob die Beschreibung eines Elixiers dich anspricht, ob du bei der Lektüre Lust bekommst, es auszuprobieren. Nur in der Praxis wirst du sehen, was dir und deinem Körper guttut. Das Gute daran: Falsch machen kannst du nichts. Stattdessen wird die positive Wirkung sich bei allen Lebenselixieren schnell und deutlich merkbar einstellen, jedenfalls war es bei mir so. Wenn du eine Veränderung in dir spürst, wirst du vielleicht Lust bekommen, tiefer in die jeweilige Materie einzutauchen.

Nun aber genug der grauen Theorie und los geht's!

Jetzt wird entgiftet – und zwar mündlich!



Ölziehen

Täglich müssen unsere Organe zigtausende Stoffwechsel-Abfallprodukte abbauen und abtransportieren. Je effektiver dies geschieht, desto weniger Toxine werden zwischen den Zellen abgelagert und beeinträchtigen deren Funktion. Wir können unseren Körper bei seiner Entgiftungsarbeit vielfältig unterstützen.

Eine der einfachsten und zugleich effektivsten Methoden ist das Ölziehen. Dabei sollen nicht nur Zahn- und Mundhöhlengesundheit deutlich verbessert, sondern Reinigungsprozesse im gesamten Körper angestoßen werden. Zudem wird dem Ölziehen nachgesagt, dass es Zahnbelag und Karies vorbeugt, schützt und empfindliches Zahnfleisch regeneriert, es besser durchbluten und die Zähne strahlen lässt und auch gegen Mundgeruch hilft.

Zum Lebenselixier wird das Ölziehen aus zwei Gründen: Zum einen soll es sämtliche Zungenreflexzonen aktivieren. Ähnlich wie jene auf den Fußsohlen entsprechen sie nach alter ayurvedischer Lehre allen Organen in deinem Körper. Das Ölziehen kann, so lehrt es die traditionelle Heilkunst, über diese

Reflexzonen den gesamten Organismus stimulieren.

Zum anderen ist der Kopfbereich einschließlich des Gehirns eine organische Einheit, weshalb das Mundklima und die dort auftretenden Störungen auch zu Schmerzen und Unwohlsein in diesem Bereich führen können. Ich finde es immer wieder verblüffend, wie sehr das Ölziehen den Kopf frei macht und das Denken klärt – spürbar, innerhalb von wenigen Minuten.

So wird's gemacht

Du brauchst ein hochwertiges, neutrales Pflanzenöl, Olivenöl ist nicht geeignet. Ich benutze kalt gepresstes Bio-Sonnenblumenöl oder Bio-Sesamöl, dem ich noch einen Tropfen Grapefruitkernextrakt hinzufüge. Das hilft besonders bei Parodontitis und beugt Infektionen vor. Aber auch Kokosöl ist aufgrund seiner antibakteriellen Eigenschaften optimal geeignet.

Befrei morgens, direkt nach dem Aufstehen, auf nüchternen Magen und noch vor dem Zähneputzen die Zunge vom nächtlichen Belag. Hierfür eignet sich ein Zungenschaber sehr gut. Nimm dann einen kräftigen Schluck Öl – ein bis zwei Teelöffel voll oder so viel, wie es sich gut für dich anfühlt. Das bedarf ein wenig Überwindung, ich weiß. Mir ging es anfangs genauso, aber nun läuft es wie geschmiert.

Beginn dann das Öl im Mund zu ziehen. Wechsel zwischen den beiden Backen, saug das Öl zwischen den Zähnen hindurch, lass es auf der Zunge rollen.

Das Öl sollte immer zwei bis drei Minuten lang in Bewegung bleiben, dann kann eine kurze Wirkpause erfolgen. Es kann so in alle von Zahnbürsten nicht erreichbare Spalten und Lücken dringen und wirken. Gurgeln solltest du das Öl aber auf keinen Fall! Denn wenn es sich mit Bakterien und Schlackenstoffen angereichert hat, möchtest du sie ja nicht wieder schlucken. Bleib die ganze Zeit ruhig und entspannt. Es muss nichts in Hektik oder

angestrengt geschehen.

Für den Erfolg ist die Dauer des Ölziehens entscheidend: Es sollten tatsächlich nicht weniger als 20 Minuten sein. Das klingt erst mal viel, doch diese Zeit braucht das in die Zahnfleischtaschen einsickernde Öl, um die dort angesiedelten Bakterien anzugreifen. Du kannst dabei dein Outfit für den Tag wählen, Frühstück zubereiten oder duschen – **oder dir bewusst die Zeit nehmen, den neuen Tag zu begrüßen.**

Fertig? Während du das Öl in einem Taschentuch entsorgst, wirst du merken, dass es sich weißlich verfärbt und verdünnt hat. Das kommt durch die Emulgierung und Verseifung des Öls im Mund; die Toxine und Säuren werden gebunden und so entsorgt. Spül den Mund mehrmals mit warmem Wasser nach, damit alle Ölrückstände ausgewaschen werden. Danach ist Zeit zum gründlichen Zähneputzen.



Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.