

12. Jahrgang · Folge 128/Mai 2007 · Preis: € 1,90

TRAUNSPIEGEL

UNABHÄNGIG · UNPOLITISCH
DER REGION VERPFLICHTET

4821 Lauffen 6 • Tel. 06132 / 21857 • Fax: 06132 / 21857-4 • E-Mail: savel@traunspiegel.at

Was der Mensch
nicht durch
Taten beweist,
das ist er nicht.

Christian Grave



Von

Astrid Ablinger

aus dem Salzkammergut

www.wege-zur-gesundheit.at

Wege zur Gesundheit

Die Kraft des Positiven

Wege zur Gesundheit gibt es viele... Wer von uns ist nicht ständig auf der Suche nach mehr Gesundheit – denn plagt uns nicht alle das eine oder andere Wehwechen? Doch weil in unserer Welt schon genug "gesudert" wird, möchte ich in dieser neuen Kolumne einen anderen Ton anschlagen – ganz im Fahrwasser des positiven Kerngedankens dieser Zeitschrift. Anstelle unsere Schmerzen und Wehwechen durch Wehklagen negativ zu verstärken, können wir unsere Energie dazu verwenden, Wege zu ergründen, wie wir wieder "heil" (vom Englischen "whole" für "ganz") werden.

Anstelle das Negative zu bekämpfen, indem wir ständig auf der Suche nach neuen chemischen oder naturheilkundlichen Mitteln gegen unsere Beschwerden sind, können wir versuchen, das Positive in unserem Körper zu fördern. Das beginnt beim Reinspüren in den eigenen Körper. Dieser ist ein hochempfindsamer - Organismus, der aus vielen zusammenhängenden und komplexen Systemen besteht. Er reagiert auf die kleinsten Impulse – wie wir aus der Homöopathie wissen.

Es ist ein spannender Weg, seinen Körper besser spüren zu lernen. Beobachten Sie doch einmal, was sich in Ihrem Körper beim Trinken einer Tasse Kaffee tut! Manche verspüren schon beim ersten Schluck auskühlende

Fingerspitzen, einen Harnreiz oder ein ungutes Gefühl im Magen. Oder wie man sich irgendwie härter und missmutiger fühlt. Verschwindet das Gefühl der Müdigkeit?

Und wie fühlen Sie sich beim Trinken eines frisch gepressten Obst-/Gemüsesaftes? Kommt da eine Leichtigkeit? Eine Frische? Fühlen Sie sich auf einmal satt und gut genährt (zum Unterschied von "angegessen" und doch irgendwie "nicht satt")? Irgendwie fröhlicher? So können wir allmählich lernen, was unserem Körper gut tut!

Wenn wir UNSEREN KÖRPER STÄRKEN, dann kann er Heilungsprozesse wesentlich besser und rascher unterstützen. Ihre persönliche Wundermaschine will nach seinen Möglichkeiten immer nur das Beste für Sie. Diese Bemühungen sollten wir unserem Körper mit etwas Rücksichtnahme danken. Wenn wir beispielsweise unsere Leber unterstützen, indem wir weniger Belastendes in uns aufnehmen, sondern LEBENS-Mittel, die unseren Körper beim Entgiften und Aufbau der notwendigen Verdauungssäfte unterstützen, dann sind wir schon ein großes Stück gegangen, auf unserem Weg zur Gesundheit!

P.S.: Kleiner Frühlingstipp: Mariendistel-Kapseln unterstützen die generell überlastete Leber – unser "Herz der linken Seite". Und Vitamin C (z.B. ein stilles Mineralwasser mit Zitronensaft) puscht wesentlich mehr auf als Kaffee!