

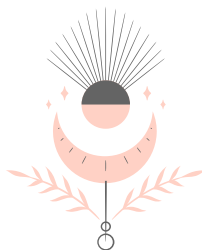
Körperkraft im Lenzmond

Die Verdauungsorgane schliessen ihre höchste Aktivzeit langsam ab. Sie waren im Winter gut beschäftigt die eher schwere Kost zu verdauen. Nun gehen sie in die verdiente Ruhepause und Regeneration.

Der Körper möchte jetzt Fett verlieren, um das Herz-/Kreislaufsystem in der Sommerzeit nicht allzu sehr belasten zu müssen.

Die Schwerfälligkeit von Element Erde im Winter kann gehen, die Leichtigkeit von Element Luft übernimmt.

Die Knochendichte ist jetzt auf dem Tiefpunkt. Die Vitamin-D-Aufnahme wird wieder aktiviert.





Unterstütze deinen Körper

Verbinde dich aktiv mit dem Element Luft:
2x täglich während 5 Sekunden einatmen, 5 Sekunden halten, 5 Sekunden ausatmen, 5 Sekunden halten.

Trinke viel natürliches Wasser

Verzichte auf so viele Genussmittel wie möglich: Alkohol,
Kaffee, Zucker

Wenn du ganz viel Einsatz zeigen möchtest, kannst du auch versuchen Milch- und Getreideprodukte weg zu lassen

Erhöhe den Konsum an grünem Gemüse, genieße grüne Smoothies.

Ziehe Keimlinge/ Sprossen auf und garniere damit deine Salate.

Um die Knochendichte aufzubauen iss Spinat und Kirschen, die haben im Gegensatz zur Milch wirklich viel Kalzium. (wie praktisch, dass dies ausgerechnet im Frühling wächst;-)

