



Deine Gesundheit - Dein Leben

Impressum

Titel: Deine Gesundheit - Dein Leben

Autor: Mario Walinowski

Mobil: +4915209807750

Mail: mario.walinowski@online.de

Web: <http://www.mariowalinowski.de>

Verlag: Me(h/e)r Zu Se(h)en Berlin 2015

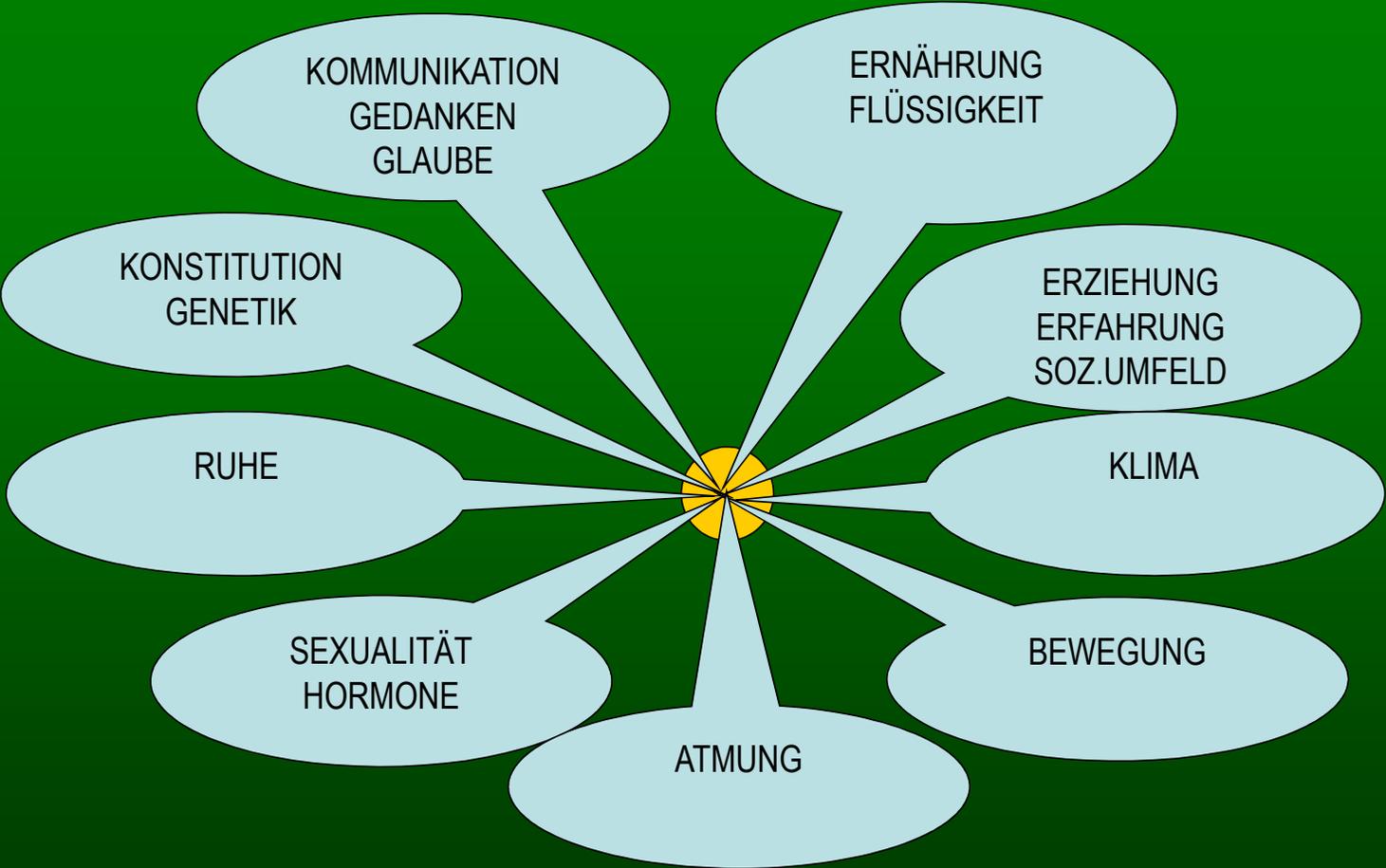
Fotos: Mario Walinowski

Auflage: 1. Auflage Januar 2015

Körper und Geist streben nach Gleichgewicht und Gesundheit. Dieses natürliche Streben ist ein Überlebensmechanismus eines jeden lebenden Wesens. Körper und Geist erreichen Gleichgewicht und Gesundheit, wenn wir ihnen ausreichend Nährstoffe und Entspannung verschaffen. Wir brauchen uns daher nicht mit Hilfe einer Rechenmaschine ernähren, sondern müssen Körper und Geist genügend Vitamine, Mineralien, Proteine, Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate, usw. zuführen.

Der Körper erledigt den Rest selbst. Über kleine Ungleichgewichte brauchen wir uns nicht zu sorgen, der Körper weiß sich selbst zu heilen. Er kann ausscheiden, was zu viel ist und wiederverwerten, womit er vorsichtig umgehen muss. Über Mängel müssen wir uns allerdings sehr wohl Sorgen machen. Ein Mangel an einem Nährstoff bringt negative Folgen für Körper und Geist mit sich, weil alles miteinander verbunden und voneinander abhängig ist.

Die freie Verbreitung von Informationen über Gesundheitsvorteile von natürlicher Ernährung, Pflanzen, Kräutern und natürlichen Mitteln wird streng zensiert. Die pharmazeutische Industrie warnt vor den Risiken vor Jahrhundertealte Traditionen mit Kräutern, Vitaminen und Mineralien. Dabei vergisst diese äußerst Gewinn bringende Industrie, dass sie heute selbst bereits zur dritt wichtigsten Todesursache des Menschen durch die Nebenwirkungen von Medikamenten geworden ist.

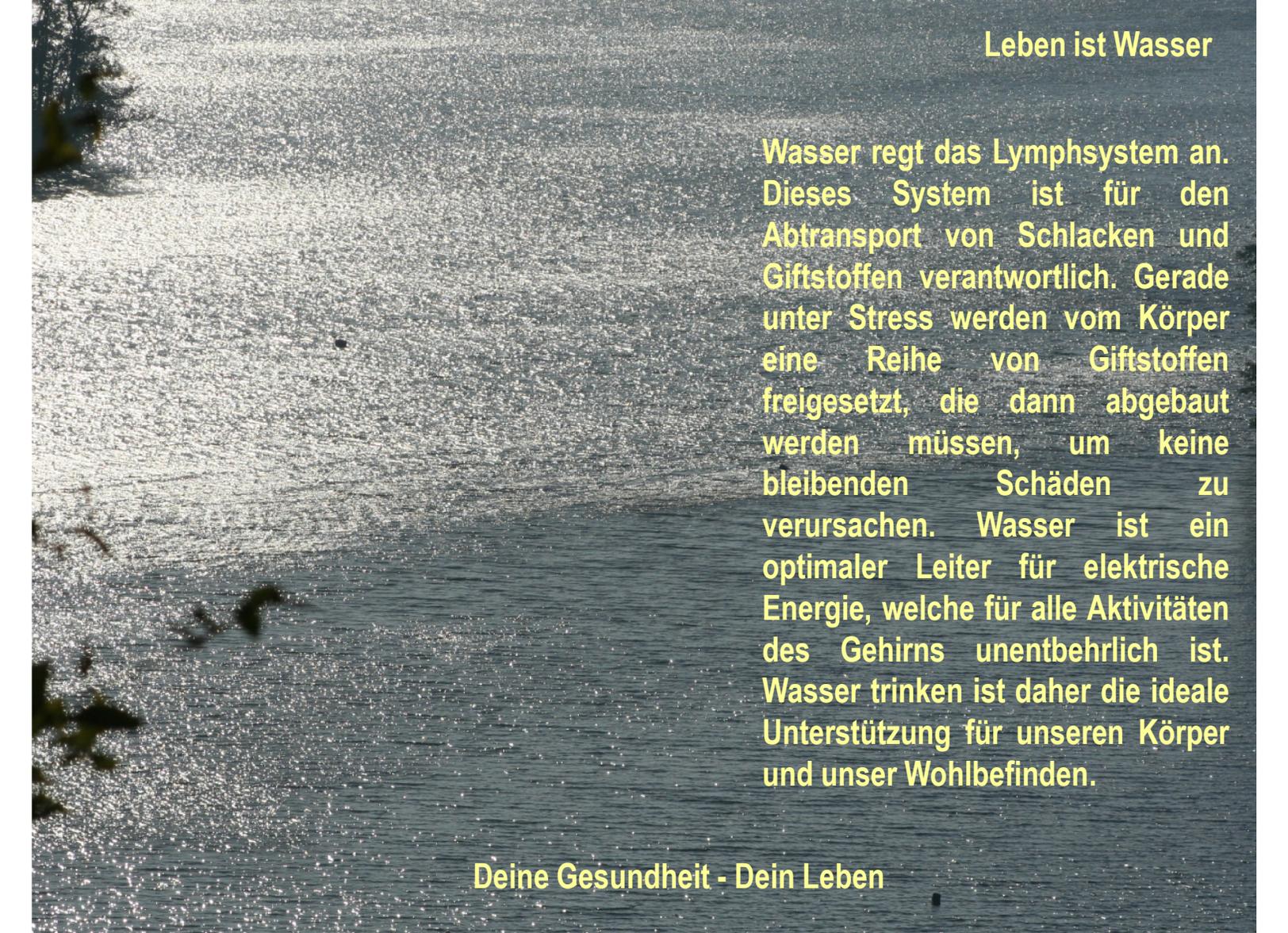


Die Sonne spendet Wärme und Licht und nur durch Licht wird das Leben für viele Organismen erst möglich. Jede Pflanze benötigt Licht zum Leben und Wachsen. Die Pflanzen wandeln das Licht in Sauerstoff um. Wenn wir uns in der Sonne bewegen, wird Vitamin D für den Aufbau unserer Knochen gebildet.

Sorgfältige Atemkontrolle, mit Betonung der Ausatmung, hilft uns, bei jeder Art von Anspannung oder Stress zu entspannen. Lieder regen den Menschen während der Arbeit an auszuatmen. So wird die Lunge vollständig von verbrauchter Luft befreit. Man kann nicht singen, ohne allmählich auszuatmen, und dabei werden Unreinheiten ausgeschieden, die Lungen geleert und freigemacht für einen frischen unwillkürlichen Atemzug. Wirkliche Atemkontrolle bedeutet, dass Ausatmen gelernt wird, nicht Einatmen. Die Energie wird durch die normale Befreiung des Atems am besten erneuert, nicht durch gewaltsames Vollpumpen der Lungen mit Luft.

Zur Zeit unserer Urahnen gab es auf eine Bedrohung nur zwei Handlungsalternativen: Zuschlagen oder Davonlaufen. Bei aufkommender Nervosität gilt es heute, das Stressprogramm unseres Körpers zu beenden (Entspannen) und für die volle geistige Einsatzfähigkeit zu sorgen. Einleitung und Steuerung des Panikprogramms liegen beim autonomen Nervensystem, das den Ausstoß von Stresshormonen veranlasst. In diesen Prozess können wir nicht willentlich eingreifen. Wir können ihn aber umkehren, indem wir den Ablauf in einem der betroffenen Bereiche umkehren:

- ❖ Progressive Muskelentspannung
- ❖ Autogenes Training
- ❖ Yoga
- ❖ Thai Chi
- ❖ Qi Gong
- ❖ Schlaf



Leben ist Wasser

Wasser regt das Lymphsystem an. Dieses System ist für den Abtransport von Schlacken und Giftstoffen verantwortlich. Gerade unter Stress werden vom Körper eine Reihe von Giftstoffen freigesetzt, die dann abgebaut werden müssen, um keine bleibenden Schäden zu verursachen. Wasser ist ein optimaler Leiter für elektrische Energie, welche für alle Aktivitäten des Gehirns unentbehrlich ist. Wasser trinken ist daher die ideale Unterstützung für unseren Körper und unser Wohlbefinden.

Deine Gesundheit - Dein Leben

Keine Gesundheit ohne gesunde Ernährung und wer auf seine Ernährung achtet, braucht keine Diät. Bewusstes Essen gepaart mit Bewegung hält fit und macht Spaß. Ernährungsbeispiele sind u.a.:

- ❖ Mischkost
- ❖ Anthroposophische Ernährung
- ❖ Vollwertkost nach Kollath
- ❖ Bircher-Benner-Kost
- ❖ Ernährung nach den 4 Bluttypen
- ❖ Vegetarismus
- ❖ Klassischer Vegetarismus
- ❖ Waerland-Kost
- ❖ Sonnenkost nach Wandmaker
- ❖ Urmedizin nach Konz
- ❖ Ethno-Diätetik
- ❖ Fünf Elemente
- ❖ Ayurvedische Ernährung
- ❖ Mazdaznan



25 Kräuter bilden die Basis für ein vitales Leben



- ❖ Tang
- ❖ Aloe Vera
- ❖ Gingko
- ❖ Paprikapflanze
- ❖ Pflaumenpflanze
- ❖ Rotklee
- ❖ Guarana
- ❖ Schafgarbe
- ❖ Schneckenklee
- ❖ Kardamon
- ❖ Ginseng
- ❖ Suma
- ❖ Hundsrose
- ❖ Zimtbaum
- ❖ Kahles Süßholz
- ❖ Wnterschachtelhalm
- ❖ Gotu Kola
- ❖ Seealge
- ❖ Thymian
- ❖ Gelber Enzian
- ❖ Echter Lavendel
- ❖ Fenchel
- ❖ Königskerze
- ❖ Passionsblume
- ❖ Weihrauch

Deine Gesundheit - Dein Leben

In der Lebensmittelkunde sind die Begriffe Lebensmittel, Nahrungsmittel und Heilmittel nicht ohne Grund eng verbunden. Hochwertige Nahrungsmittel geben dem Körper die nötigen

- ❖ Mineralstoffe
- ❖ Spurenelemente
- ❖ Salze

❖ Vitamine
eben die nötige Energie und Lebenskraft. Eine gute Ernährung ist untrennbar mit einer guten Gesundheit in Zusammenhang zu bringen. Die durchschnittliche Qualität der Lebensmittel heutzutage entbehrt leider vieler wichtiger Inhaltsstoffe.



Ein gesunder Körper kann ohne Omega-Fettsäuren nicht funktionieren, denn sie erfüllen zahlreiche lebensnotwendige Prozesse, stärken Herzmuskel, unterstützen den Blutkreislauf, erhöhen die Libido und beschleunigen die Genesung. Sie sind gut für den Cholesterinhaushalt; helfen bei emotionalen Tiefpunkten, bei Stimmungsschwankungen und bei Hitzewallungen und verbessern Konzentration und Gedächtnis, Gemütsruhe und Laune. Deshalb gilt:

1. Gesunde Öle sind ebenso wichtig wie Gemüse und Obst
2. Die Qualität der Öle ist wichtiger als die Sorte
3. Variieren Sie mit Ölen, so, wie Sie auch mit Gemüse und Obst variieren
4. Einige Öle können Sie erhitzen, andere dürfen Sie nur kalt gebrauchen

- ❖ Heilfasten
- ❖ Schrothkur
- ❖ Fasten nach Buchinger
- ❖ Mayr-Kur
- ❖ Reduktionsdiäten

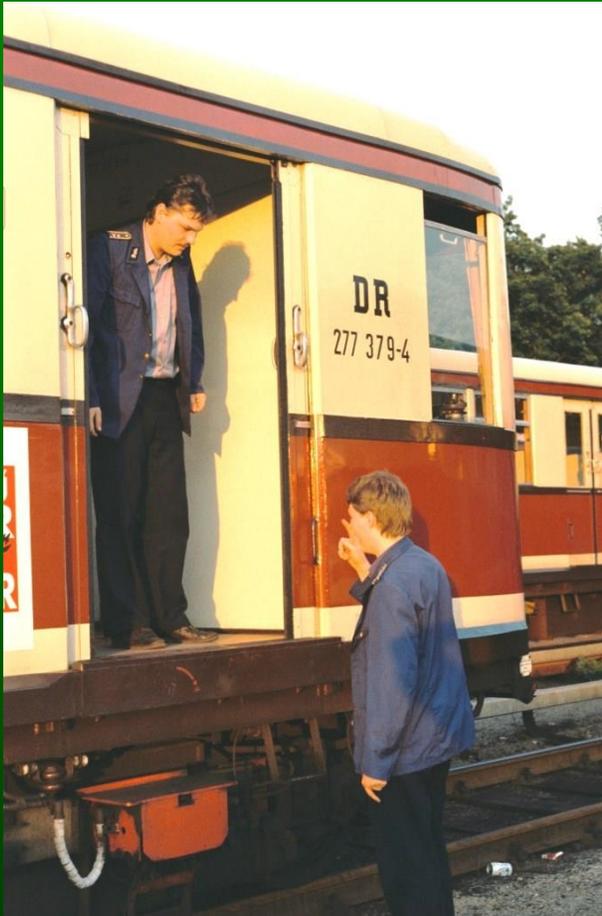
Fasten ist der bewusste Verzicht auf Nahrung für einen begrenzten Zeitraum, leichter und wirksamer als jede Diät und etwas völlig anderes als Hungern! Der Körper befreit sich während einer Fasten-Kur von allem, was ihm schadet. Giftstoffe und Schlacken werden ausgeschieden. Man könnte also auch sagen, dass das Fasten den eigenen inneren Arzt auf den Plan ruft und Stauungen und Blockaden auf allen Ebenen löst. Viele chronische Gesundheitsprobleme lassen sich durch regelmäßiges Heilfasten bessern oder sogar völlig heilen.

Deine Gesundheit - Dein Leben

Bewegung - wichtiger Schutzfaktor

- ❖ Der Ruhepuls sinkt
- ❖ Das Herzvolumen nimmt zu.
- ❖ Der Blutdruck sinkt.
- ❖ Das Herz kann ökonomischer arbeiten.
- ❖ Die Regeneration erfolgt rascher.
- ❖ Die Zahl der roten Blutkörperchen nimmt zu.
- ❖ Die Fähigkeit der Immunzellen steigt an.
- ❖ Die Durchblutung wird verbessert.
- ❖ Die Gefäße gewinnen höhere Elastizität.
- ❖ Die Zahl Fettverbrennender Enzyme wächst.
- ❖ Der Testosteronspiegel wird angehoben.





Wir kommunizieren immer ganzheitlich sowohl verbal als auch nonverbal. Auch ohne Worte senden wir Botschaften aus durch unsere Haltung, Gestik, Mimik, Stimme, Kleidung oder unseren Umgang mit dem Raum. Unsere innere Einstellung zum Gesprächspartner und zur Sache beeinflusst unser kommunikatives Verhalten. Der Tonfall und viele weitere Kommunikationselemente, wie lachen, schreiben, singen zeigen unsere Lebenseinstellung, fördern die soziale Kontakte und das Wohlbefinden.



Konstitution kennzeichnet die körperliche Anlage und Verfassung sowie die psychische Struktur des Menschen und wird durch die Lebensweise und Genetik beeinflusst.

Unter Erziehung versteht man die Einübung von Kindern und Jugendlichen in diejenigen körperlichen, emotionalen, charakterlichen, sozialen, intellektuellen und lebenspraktischen Kompetenzen, die in einer gegebenen Gesellschaft oder Kultur vorausgesetzt werden.

Als Erfahrung wird ein bestimmtes Erlebnis in Form eines von Menschen selbst erlebten und damit selbst wahrgenommenen Ereignisses bezeichnet.

Die Macht der Hormone

Hormone haben zwei evolutionäre Ziele: die Mischung möglichst verschiedener Gene und die Sicherstellung der Pflege der Jungen. Hauptfiguren in diesem Doppelplan der Natur sind:

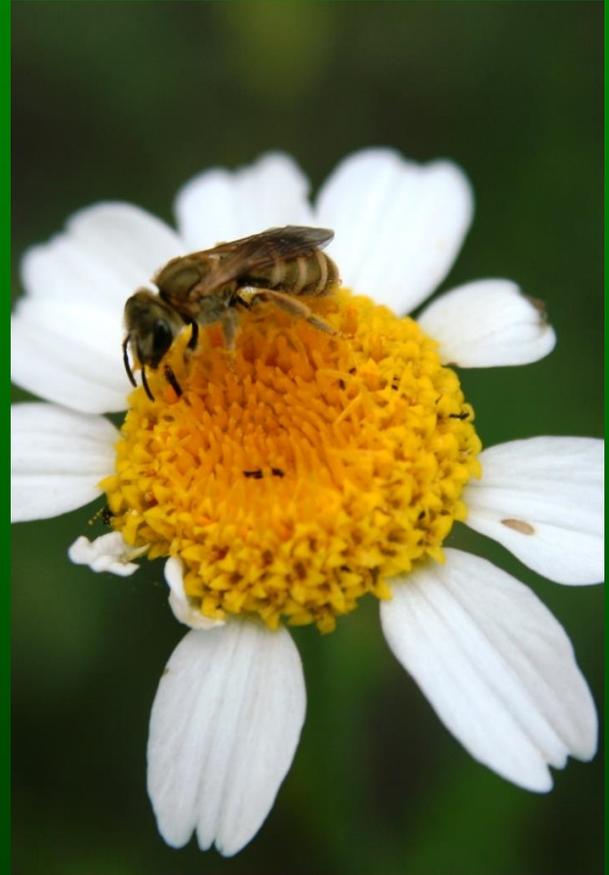


Dopamin (Belohnung)
Prolaktin (Sättigung)
Oxytocin (Verbundenheit)
Phenylethylamin (Energie)
Testosteron (Wachstum)

Jedes einzelne dieser Bestandteile nimmt Einfluss auf unsere Stimmung, auf unser Bedürfnis nach Intimität, unseren Eindruck vom Partner, aber auch auf unsere Empfänglichkeit gegenüber allen Arten von Süchten.

Deine Gesundheit - Dein Leben

Dopamin ist in der Sexualität und an allen Süchten beteiligt. Nach dem sexuellen Höhepunkt sinkt der Dopamin Pegel. Es treten Verhaltensveränderungen wie Reizbarkeit, Unzufriedenheit, Ängstlichkeit und Depressivität auf, die bis zu zwei Wochen anhalten. Während dieser Zeit wirkt Oxytocin um diese Phase zu überwinden. Fehlt Oxytocin wird zu Genussmitteln und anderen Drogen gegriffen oder sich für einen anderen Geschlechtspartner interessiert um den Dopamin Pegel hochzutreiben.. Das hormonelle Gleichgewicht ist gestört und der Weg zu Krankheiten wie bspw. Morbus Parkinson, geebnet.



Zwei Hormone die einander ergänzen

Dopamin (Sucht- u. Streßhormon)

Oxytocin (Anti-Streßhormon)

Stark erhöht

Sehr niedrig

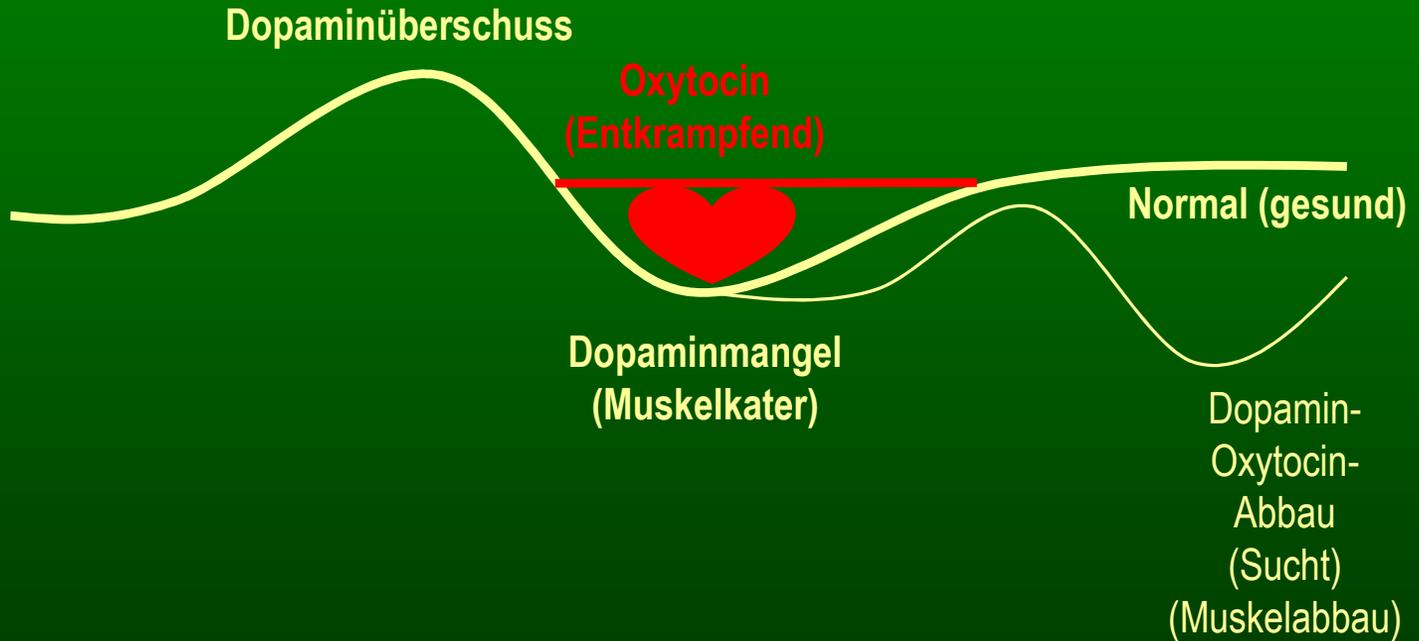
- ❖ Abhängigkeit
- ❖ Angst
- ❖ Sucht
- ❖ Aggression
- ❖ Psychosen
- ❖ Schizophrenie
- ❖ Schwächt
Immunsystem
- ❖ Schadet Körper
- ❖ Erregung,
Belastung,
Besorgnis

- ❖ Abhängigkeit
- ❖ Depression
- ❖ Anhedonie
- ❖ Sozialphobie
- ❖ Schlafstörung
- ❖ Schwache
Libido



- ❖ Gefühl von Ruhe und
Eingebundensein
- ❖ Verringert Süchte
- ❖ Positive Gefühle
- ❖ Erleichtert Aufnahmefähigkeit
- ❖ Heilt, befreit, sichert
- ❖ Beschleunigt Wundheilung
- ❖ Verringert Schmerzempfinden
- ❖ Senkt Blutdruck
- ❖ Schützt vor Herzerkrankungen
- ❖ Entspannt

Wechselwirkung Dopamin / Oxytocin



Deine Gesundheit - Dein Leben

Lebensratgeber Bibel / Gebote / Naturgesetze

- ❖ Trauma
- ❖ Gedanken
- ❖ Verletzung
- ❖ Trennung
- ❖ Schock

NEIN

ANGST
(Scham, Schuld, Sünde, Stress, Sucht)

PROBLEM

- ❖ Körperhaltung
- ❖ Krankheiten
- ❖ Isolation, Unzufriedenheit
- ❖ Abhängigkeit

Dopamin +/-

- ❖ Zuviel Sex, Pornografie, Masturbation
- ❖ Zuviel / Falsche Ernährung
- ❖ Alkohol
- ❖ Drogen, Medikamente

Körperspannung / Schmerzen

KREISLAUF

Arzt / Datscan
(Dopamin=Oxytocin)

Oxytocin /Entgiften / Entschlacken

HILFE

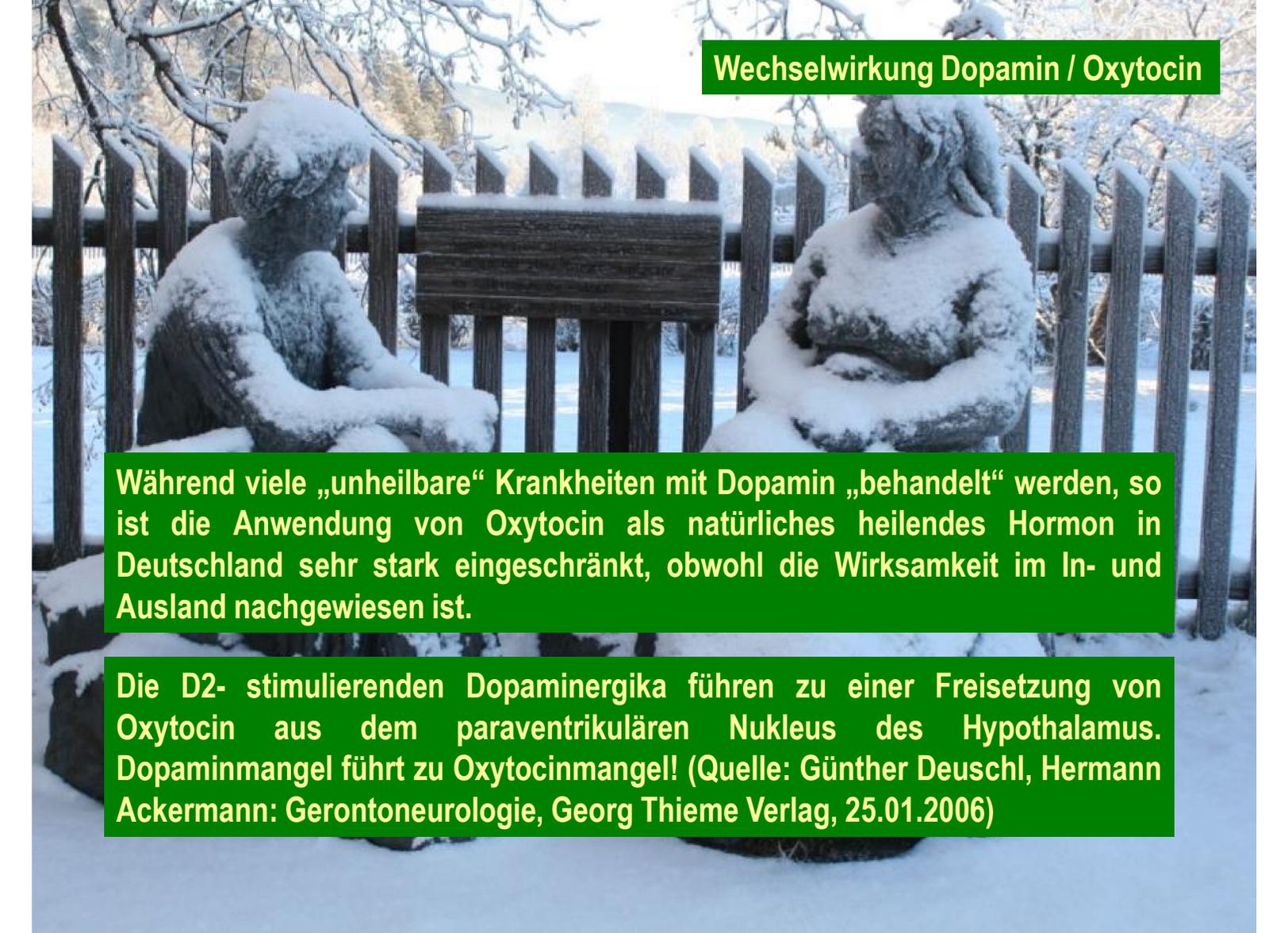
Patient

- ❖ Bewegung / Sport
- ❖ Bewusste Ernährung / Flüssigkeit
- ❖ Klima (Wärme, Licht, Kleidung, Sauna)
- ❖ Kommunikation (Singen, Sprechen, Schreiben, Malen, Tanzen, Musik)
- ❖ Atmung (Yoga, PMR)
- ❖ Positive Gedanken / Gebet / Glaube

ÄNDERUNG

Soziale Integration / Zufriedenheit

ZIEL

The background image shows two stone statues of people sitting on a wooden bench in a snowy winter park. The statues are covered in snow, and the bench and surrounding trees are also heavily laden with snow. The scene is peaceful and serene.

Wechselwirkung Dopamin / Oxytocin

Während viele „unheilbare“ Krankheiten mit Dopamin „behandelt“ werden, so ist die Anwendung von Oxytocin als natürliches heilendes Hormon in Deutschland sehr stark eingeschränkt, obwohl die Wirksamkeit im In- und Ausland nachgewiesen ist.

Die D2- stimulierenden Dopaminergika führen zu einer Freisetzung von Oxytocin aus dem paraventriculären Nucleus des Hypothalamus. Dopaminmangel führt zu Oxytocinmangel! (Quelle: Günther Deuschl, Hermann Ackermann: Gerontoneurologie, Georg Thieme Verlag, 25.01.2006)

Positives Denken ist für den allgemeinen Zustand eines Menschen extrem wichtig. Es hat nicht nur direkte Auswirkungen auf das seelische Wohlbefinden, sondern nimmt positiven Einfluss auf Gesundheit und Körper. Die Menschen, deren Gedankengut auf das Positive bestrebt ist, sind auch meist sowohl in zwischenmenschlichen Beziehungen als auch im Beruf erfolgreicher, als solche, deren Gedanken sich eher einer negativen Wahrnehmung verschrieben haben.

Christliche Lebensregeln

- ❖ Glaube nicht an andere Götter
- ❖ Missbrauche nicht den Namen Gottes
- ❖ Ehre den Sonn- und Feiertag
- ❖ Ehre deinen Vater und deine Mutter
- ❖ Töte nicht
- ❖ Ehebreche nicht
- ❖ Stehle nicht
- ❖ Lüge nicht über deinen Nächsten
- ❖ Begehre nicht deines Nächsten Hab und Gut
- ❖ Begehre nicht des Nächsten Frau

Beste Gesundheit wünscht Mario Walinowski und immer daran denken:

**Viele Gesundheitsmaßnahmen werden von
ihrer Krankenkasse finanziell gefördert!!!**



Quellen:

Anne Erdmann: Gesundheitstourismus und Wellnesstourismus, Studienarbeit

<http://idw-online.de/pages/de/news358995>

<http://www.nexus-magazin.de/index>

<http://www.naturundheilen.de/aktuell/index.shtml>