

Gesundes Leben – Dein Einstieg ☺ ☺ ☺

Tagesbeginn

- 1 L Wasser (am Anfang langsam steigern - gefiltert und ohne Kohlensäure) mit etwas frisch gepresster Zitrone (Antioxidanzien+basenbildend) morgens auf nüchternen Magen -> regt auch Darmtätigkeit an (gute Entleerung am Morgen ☺)
(Wasserfilter z.B. Wasserhaus Berlin, Vital Pur Berlin – Wenn Wasser aus Flaschen kaufen, dann **Glas** und gutes Quellwasser)

- Bürstenmassage

Deine Nahrung – Deine Heilmittel

- erste Mahlzeit: grüner Smoothie oder (für Fortgeschrittene: grüner Saft – schonend gepresst). Wenn Saft, dann wird Verdauungsarbeit noch einige Zeit zurück gestellt und Körper kann im Schon- und Heilmodus sein... Am Anfang können Früchte für Geschmack mit rein – später immer mehr weglassen.

Nutze viele Wildkräuter und auch die Blätter von Kohlrabi, Rote Beete, Mangold, Möhre... – aber bitte ohne Chemie (BIO)

- Essen in ruhiger, gemütlicher Atmosphäre dankbar einnehmen, jeden Bissen schmecken und gut kauen, **langsam** essen

- Milch und Milchprodukte stark reduzieren und am besten nur vom Bio-Bauern, der selbst verarbeitet (z.B. Hofkäserei Hennig Werder/Töplitz – Samstag auf Markt Potsdam, Nauener Tor)
Als Milchersatz nutze Mandelmilch oder Cashewmilch, mit eigenem **Mixer** frisch gemacht (am Besten Hochleistungsmixer anschaffen z.B. Vita Mix – gibt es auch auf Ratenzahlung z.B. bei Fa. Keimling oder eine preiswertere Alternative bei Vital Pur Berlin)

- Mehl (v.a. Weizen) immer mehr reduzieren und wenn, dann ohne Gluten

- **KEIN raffiniertes Zucker!** Zucker generell immer mehr reduzieren und wenn, dann Rohrzucker, Datteln+Feigen, Kokosblütenzucker und evtl. andere Zuckerersatzstoffe bei Verträglichkeit

- **KEIN Fleisch und keine Eier mehr aus Massentierhaltung!!!** (Schäden für Gesundheit, unsere Umwelt – wir haben nur diese! – und das Leid der Tiere...)
Am besten kein Fleisch mehr essen – oder nur ganz selten und dann aus Bio-Haltung direkt vom Erzeuger.

- Am besten nur noch natürliche, frische, **rohe** Nahrung. Denn dort sind noch die **lebendigen** Inhaltsstoffe drin, die unser Körper braucht!
Daraus dann z.B. Aufstriche/Dips... herstellen, die in 1-3 Tagen verbraucht werden.
Am besten auch kaum Mischkost, sondern eine Sorte Nahrung zu einer Mahlzeit☺

- gute Öle und Fette – Omega 3+6 ausgewogen (z.B. Ölmühle Kanow im Spreewald – Versand); Rohmilchbutter (z.B. Versand: Schätze aus Österreich) rohes Kokosöl und Kokosmus (z.B. Goerg)
! Fett macht nicht fett!!! Es ist die Kombination v.a. mit Kohlehydraten und schlechten Fetten (siehe Buch: Fit mit Fett – Andreas Jopp)

- **PAUSEN** zwischen den Mahlzeiten (auch keine Snacks) – wieder Hungrig-Werden erlauben – Magen und Darm schonen (siehe Konzept: Befreite Ernährung – Christian Opitz)

- täglich – zumindest über Nacht eine Phase von 8 -10 Stunden mit leerem Magen.
- nach 18:00 Uhr nichts mehr essen

- **VOR** den Mahlzeiten mind. 1 Glas Wasser trinken und nicht zu den Mahlzeiten (Magensäure wird dann nicht verdünnt und kann Aufgabe besser erfüllen)

- **KEINE Süßgetränke** mehr (Cola, Brause, Eistee etc.)!!!

Wenn Geschmack in Wasser gewünscht, dann frische Zitrone oder Orange rein
- Beim Einkaufen auf Inhaltsstoffe achten (Literatur: Die Essensfälscher; Die Suppe lügt; Du bist, was du ißt...)

- Obst am besten nur, wenn es richtig reif geerntet wurde (z.B. von Orkos – Bioversand); heimische alte Sorten bevorzugen als künstlich gezüchtete; auf Schadstoffbelastung (Herbizide, Fungizide, Pestizide) achten

- zum Würzen frische Kräuter selber anbauen (auch in Wohnung oder Balkon)

- evtl. Biokiste abonieren oder auf Wochenmärkte und direkt vom Erzeuger kaufen (z.B. Florahof Potsdam Bornstedt)

- Superfoods nutzen: Chia (einweichen 3-4 Std.), Weizengras, Moringa, Algen, Baobab, echter Kakao+Kakao-Liquor+Kakao-Butter u.v.m. (z.B. von Raw Living oder Pur Raw...)

- Microwelle entsorgen

- alles Plastik, was mit Lebensmitteln in Kontakt ist, sollte frei von BPA sein

Deine Ernährungsumstellung darf langsam und ohne Druck geschehen. Sei liebevoll und geduldig mit dir selbst und beobachte (nicht wertend sondern interessiert) deine Muster, die mit Ernährung zu tun haben (mach dir Notizen). Rückfälle sind wertvolle Lern-Erfahrungen!

Entgiftungshelfer

Du trinkst ausreichend reines Wasser (mind. 2-3 Liter täglich) und nutzt regelmäßig Mineralerden, Mikroalgen oder lösliche Ballaststoffe zur Giftbindung und Mineralstoffversorgung.

- **Darmreinigung** zur Entgiftung (z.B. Europa-Kur – Vital Pur Berlin) – oder mal eine Fastenkur, z.B. in Kombination mit Yoga☺

- Sehr gut in Kombination mit täglicher **Bürstenmassage** – auch unabhängig von Darmkur

Deine Lebensweise

- reduziere Streß in deinem Leben, vereinfache und ordne Dinge im Innen und Außen – JETZT ist die Zeit des „Aufräumens“ ;-)

- Seife, Waschpulver, Putzmittel absolut reduzieren, wenn dann biologisch abbaubar – mit guter Ernährung „stinkt“ der Schweiß nicht mehr und Seife entzieht der Haut wichtige Fette etc. und schadet enorm der Umwelt – v.a. unserem Wasser!

- Energie und Wasser sparen! Z.B. nach dem Baden noch für die Klospülung verwenden – reicht erstaunlich lange ☺; zum Natur-Strom-Anbieter wechseln – ist oft nicht teurer als der städtische, abschaltbare Steckdosen etc.

- Rad statt Auto ☺

- Abhärtung ist gut – Körper auch mal größerem Temperaturspektrum aussetzen (siehe Buch: Wir fressen uns zu Tode – G. Schatalova)

- Fernsehen und Computer etc. **stark reduzieren** und v.a. nicht mehr vorm Schlafen oder gar im Schlafzimmer – (gesunder, erholsamer Schlaf ist enorm wichtig für alle Selbstheilungsprozesse des Körpers!)

- Einkäufe so weit wie möglich mit eigenen Tüten, Beuteln, Dosen... Müll vermeiden!

- Bokashi – Rückführung der Bio-Abfälle in den natürlichen Kreislauf – die Erde gibt uns... läßt uns ihr etwas zurück geben - Effektive Mikroorganismen nutzen

- kein Fluorid (Zahnpaste und Lebensmittel checken)

- keine Sonnencreme (ich nutze Weizenkeimöl mit hohem Vitamin E-Anteil – von der Kanow-Mühle)

Atmung, Bewegung & Entspannung

Atme tief durch – beispielsweise immer bevor Du Deine Mails checkst, ans Telefon gehst oder ein potentieller Stressfaktor auf Dich zukommt. Bei sitzenden Tätigkeiten strecke den ganzen Körper mind. halbstündlich und Sorge für sportliche Bewegung mind. aller zwei Tage. (Sport nicht am Abend)

- mindestens 1mal/Woche mehrere Stunden einfach nur für DICH – etwas tun, was du liebst

- viel Zeit einfach in Natur verbringen, barfuß laufen – NICHTS tun ;-)

Bemerke immer mehr, was DIR wirklich gut tut und was nicht – in Körper, Geist, Seele und Miteinander!

Wenn Du beginnst diese Hinweise in deinem Leben umzusetzen, wirst Du bemerken, daß du dich viel lebendiger und energievoller fühlst. Deine Haut wird sichtbar straffer und schöner (Erstverschlimmerungen in der Entgiftungsphase können auftreten), dein Gewicht reguliert sich, Schmerzen verschwinden und du kannst dich viel besser bewegen. Deine Stimmung verbessert sich und du hast viel mehr Lebens-Freude und Lebens-Lust! So ermöglichst du deinem Körper die bestmögliche Chance der Selbst-Heilung ☺.

Gib diesem Prozeß Raum und Zeit!

Dies ist meine persönliche, momentane Sichtweise, auf Grund von Ausprobieren und Wissensaneignung. Sie erhebt keinen Anspruch auf Richtigkeit oder Vollständigkeit. Probiere einfach aus, was für dich sinnvoll erscheint und folge dabei deiner eigenen Intuition. Wenn du magst, laß mich an deinen Erfahrungen teilhaben und gib mir ein Feedback☺
info@contudo.info Homepage: www.contudo.info

Auf der Homepage findest Du auch weiterführende Erklärungen, Literaturempfehlungen und Anregungen.

Gib DEIN Wissen und DEINE positiven Erfahrungen an andere weiter – auf daß wir uns eine schönere, heilere Erde schaffen!!!

Alles Liebe!
Constanze Contudo