



3 VORSCHLÄGE FÜR DICH,

wie du in ein positives und vitales
Leben starten kannst

Dein Leben – es ist ausser Kontrolle geraten. Nichts ist mehr, wie es mal war. Was hilft jetzt am Meisten? Wie kannst du für dich sorgen? Und zwar sofort. Etwas, das du selbst für dich tun kannst. Meine 3 Vorschläge helfen dir, dich im Alltag neu zu orientieren und wieder mehr Kraft zu geben...

Keller Gertrud

Impressum

Herausgeberin:

Gertrud Keller
Polarity Therapie
KomplementärTherapeutin eidg. dipl.
Kapellstrasse 24, 2540 Grenchen

Text/Layout/Gestaltung: Gertrud Keller

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck sowie Verbreitung durch Bild, Internet, fotomechanische Wiedergabe und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung der Autorin.

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Anregungen und Vorschläge in diesem Heft stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Autorin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen und mit grösstmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen selbst verantwortlich. Die Autorin kann für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den in diesem Heft gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, keine Haftung übernehmen.

Herzliche Gratulation!

Du hast einen wichtigen Entscheid FÜR DICH getroffen! Du willst dich auf dich persönlich einlassen und einen Weg gehen, der mehr natürliche Gesundheit in dein Leben lässt.

Mit meinen **3 Vorschlägen** helfe ich dir in einem ersten Schritt, dich in deiner aktuellen Lebenssituation neu zu orientieren. Du wirst dich erstaunt fragen, ob es wirklich diese Vorschläge sind, die es ausmachen können.

Probiere es aus – erfahre es selbst – du wirst erstaunt sein!

Eine Veränderung raus aus einem Erschöpfungszustand oder Burnout ist mehr als nur ein Schalterklick. Es ist mehr als schnelle Orientierung an der Kreuzung und dann Weiterfahren. Der Geist mag schnell reagieren. Schnell erkennen, um was es geht. Und – deine Gefühle? Sind schon langsamer. Dein Körper? Der ist langsam. Sehr langsam.

Ich sage es mal so: Während dein Geist mit einem Ferrari unterwegs sein kann, ist der Körper zu Fuss unterwegs. Es gilt Ausgleich zu schaffen, wenn dein **Neustart** klappen soll.

Und das fange am besten an mit **meinen 3 Vorschlägen**. Sie sehen dich ganzheitsorientiert, du kannst es ausserdem sofort umsetzen und damit neue Bewegung auf vielerlei Ebenen schaffen: Gedanken, Gefühle, Körper, Verdauung.

Und das ist das Beste, was du dir in einem ersten Schritt selbst antun kannst!

Fange SOFORT und mit nur einer Sache pro Tag an. Übe und notiere dir täglich deinen Fortschritt. Fühle, wie du innerhalb von nur 3 Wochen sicherer wirst!

Meine 3 Vorschläge für dich,

...um in dein vitales, positives Leben zu starten

1. **Bewegung**

Wenn es geht, halte dich in der Natur auf. Bewege dich täglich (15 Minuten reichen) in deinem persönlichen Tempo in der freien Natur: Frische Luft, natürliche Sonnenbestrahlung sind Nahrung für Körper, Geist und Seele.

2. **Ernährung:**

Iss langsam und kaue gut, dann ist bereits halb verdaut. Trinke nicht zum Essen. Höre auf zu essen, wenn es genug ist.

Verbanne Tafelsalz (jodiert), raffinierten Zucker, Aromat (Glutamat) und Maggi aus der Küche. Verwende besser Meer-/Himalayasalz, natürliches Steinsalz; Honig, Birnendicksaft, Rohrohrzucker und/oder Stevia; verwende frische Kräuter und natürliche Gewürze.

Vermeide Weizen- wie auch Milchprodukte. In der Regel wirst du dich nach einer Weile besser fühlen und mehr Kraft haben.

Iss mehr Rohkost im Allgemeinen und Sprossen im Speziellen. Erhöhe den Anteil von Gemüse. Frische Frucht- und Gemüsesäfte enthalten natürliche Mikronährstoffe, die dein Körper jetzt braucht, gut aufnehmen und verwerten kann.

3. **Trinke Wasser:**

Wasser ist ein höchst einfaches und wirksames Mittel, welches dein Wohlbefinden steigert, deine Gesundheit verbessert, Krankheiten vorbeugt, degenerative Prozesse rückgängig machen und Schmerzen wirkungsvoll bekämpfen kann. Und - es hat keine gefährlichen Nebenwirkungen! Es ist frei verfügbar. Es ist ein Medikament, nach dem der Körper ruft, wenn er gestresst ist oder Mangel leidet.

Wie du anfangen kannst, Wasser zu konsumieren:

- Wasser trinken am Morgen beim Aufstehen: zwei bis drei Gläser direkt nach dem Aufstehen sind ein hochwirksames Abführmittel. Variante: Ein Glas lauwarmes Wasser mit einigen Spritzern Zitronensaft unmittelbar nach dem Aufstehen hilft, um das Stoffwechselsystem zu unterstützen.

- Wasser möglichst vor den Mahlzeiten trinken - am besten eine halbe Stunde vor dem Essen, um den Verdauungstrakt auf die Nahrungsaufnahme vorzubereiten
- Wasser aber immer dann trinken, wenn du durstig bist - auch während einer Mahlzeit.
- Wasser ab einer Stunde nach den Mahlzeiten trinken, um den Verdauungsprozess abzuschliessen und den durch die Verdauung der Nahrung verursachten Wassermangel auszugleichen.
- Wasser vor sportlicher Betätigung trinken, damit der Körper genügend Schweiß produzieren kann.
- Wasser trinken bei Stuhlverstopfung und wenn du nicht genug Gemüse und Obst isst.
- Wie hoch der tägliche Mindestbedarf liegt, ist unklar. Es gibt Empfehlungen von 1,5 Litern und mehr pro Tag für einen gesunden, erwachsenen Menschen, die zwar wissenschaftlich nicht gestützt werden. Auf der anderen Seite sollte für eine gründliche (innere) Reinigung des Körpers täglich bis zu 2,5 l, also nicht weniger als etwa zwei Liter, reines Wasser zu sich genommen werden. Dies langsam aufbauen!
- Tees, gezuckerte, koffeinhaltige oder alkoholisierte Getränke liefern *verschmutztes Wasser*: Das Wasser wird zwar verwertet, doch treten auch ungesunde Nebenwirkungen auf. Gleichzeitig benötigt der Körper zusätzliches Wasser, um diese Flüssigkeiten zu verarbeiten. Alkohol entzieht dem Körper ebenfalls Wasser und belastet den Organismus.
- **Trinke abgekochtes Wasser** (5-10 Minuten simmern lassen)! Das abgekochte Wasser hat andere Informationen und kann von deinem Körper besser aufgenommen werden.

Über mich



Hallo, ich bin Gertrud Keller, KomplementärTherapeutin eidg. Dipl. Methode Polarity. Seit 2011 bin ich wohnhaft am Jurasüdfuss. Ich war persönlich betroffen von Totalerschöpfung und anschliessendem „Burnout“, heute gesund und vital ohne Risiko auf Rückfälle...

Ich praktiziere [Polarity](#) seit 2008. Damit habe ich mich auf eine ganzheitsorientierte und körperzentrierte und anerkannten Methode der KomplementärTherapie spezialisiert, um dir zu helfen, gesund zu werden und in dein Leben zurückzufinden. [Körper- und Energiearbeit](#), [Ernährungsempfehlungen](#), [Körperübungen](#) und die [Prozessbegleitung](#) sind fester Bestandteil meiner professionellen Arbeit. Mein persönliches Anliegen und Vision ist: Lass uns die Welt ein wenig gesünder machen.

Ich bin überzeugt, dass Unverträglichkeiten, Blockaden, Beschwerden, Schmerzen, Müdigkeit bis Erschöpfung und Burnout und vieles mehr, anders als mit Medikamenten behandelt werden können.

„Leben ist Energie in Bewegung...“

Gertrud Keller
Gesundheit mit Polarity



Gertrud Keller Polarity

Kapellstrasse 24

2540 Grenchen

Telefon 032 525 47 78

<https://www.koerperkraftleben.ch>