



Ganzheitliche Tipps für eine gesunde Psyche



- Alkohol, Nikotin, Stress reduzieren
- Bewegung, am Besten regelmässig Ausdauersport (nur soviel verträglich ist), ein aktiver Lebensstil
- Umweltgifte & Chemikalien wie toxische Metalle, Pestizide, Konservierungsmittel, Glyphosat etc. reduzieren...
- Fettgewebe bildet Entzündungsmediatoren -> Körpergewicht reduzieren
- Freiwillige Kälteexposition (Kneipp-Güsse..)
- Omega 3 Fettsäuren & Mikronährstoffhaushalt (Vit. D, Magnesium, Selen, Zink, Vit. C & E...)
- Mikrobiom stärken (z.B. durch Probiotika)
- Tipp: Austesten & Selbstbeobachtung: Zucker / Zusatzstoffe / Laktose / Fruktose / Gluten / Histaminbildner / Unverträgliche LM oder Nachtschattengewächse probeweise eine Zeit lang weglassen
- Entgiftung unterstützen:
 - Leber: Leberwickel, Fastenzeiten, Heilpflanzen (z.B. Mariendistel, Artischocke, Löwenzahnwurzel, Gelber Enzian)
 - Nieren: viel trinken, Goldrutenkrauttee, Brennesseltee,
 - Lunge: Bewegung an der Luft, bewusstes & tiefes Atmen
 - Haut: angeregtes Schwitzen (Sauna, Sport), Trockenbürstenmassage
 - Darm: Ballaststoffe, Zeolith (z.B. Panaceo), durch Nahrungspausen entlasten
- Fussbäder und Basenbäder (z.B. mit Natron)
- Essenspausen & Intermittierendes Fasten (wenn verträglich): z.B. nach 18 Uhr nichts essen, Intervallfasten, Fastentage – Anregung der Autophagie
- Digitales Detox (Pausen von digitalem Medienkonsum)
- In die Natur gehen
- Soziale Beziehungen pflegen
- Hobbies nachgehen
- Selbstfürsorge
- In Kontakt mit sich gehen, eigene Bedürfnisse kennen und für sich sorgen
- Bei Bedarf professionelle Unterstützung: Psychotherapie, Ernährungsberatung, ganzheitliche Gesundheitsberatung, Ganzheitsmedizin, orthomolekulare Medizin, funktionelle Medizin, Ärzte für Metalltoxikologie, ganzheitliche Zahnmedizin...

