

# Energetik Motto für November

## Allergien und Infekte

Milz, Leber und Lunge sind der Schlüssel

🤧 Allergien und Infekte sind ein Spiegel unseres Lebensstils. Unser Leben ist hektisch, strukturiert und VOLLGEPACKT. Die Balance zwischen Familie, Beruf und den täglichen Verpflichtungen lässt wenig Raum für wichtige Ruhepausen. Dies betrifft auch unsere Kinder, welche in der Schule oft einem hohen Leistungsdruck ausgesetzt sind. Jetzt geht das Lernen in die „Hochsaison“ und diese hält mind. bis zu Ostern an!

Genau in einer Zeit, in der die Natur schlafen geht!  
Völlig verdreht!

💡 Was du für dich tun kannst:

❄️ Die Milz ist ein starkes Zentrum für Energie (Lebensenergie). Sie liebt warme Speisen, auch schon zum Frühstück. Bei uns gibt es vor der Schule schon ein warmes Porridge mit einem Apfel oder einer Banane.

☀️ Meide Milchprodukte, vor allem die kalte Milch aus dem Kühlschrank!!! Milch erzeugt viel Schleim und Feuchtigkeit im Körper. Sie schwächt die Milz und ist ein Nährboden für Infekte und Allergien.

❄️ Die Leber mag es gerne STRESSFREI zum Entgiften.

Baue immer wieder Ruhephasen und Entspannung im Alltag ein. Gelegentlich wenige Minuten am Tag verteilt mit bewusster Atmung, ein Abendspaziergang und auch ein wunderbare GROOVE 😊 beruhigen den Körper und den Kopf.

❌ PC und Spielkonsole sind zum Ausspannen nicht förderlich. Dabei baut die Leber wieder Spannung auf und dein Kind kann vielleicht schlechter einschlafen oder durchschlafen!

❄️ Die Lunge liebt Bewegung und frische Luft. Sauerstoff als Energiequelle wirkt sich positiv auf deine Verdauung aus. Wenn du dabei auch noch ordentlich ins Schwitzen kommst, trainierst du deine Lungenkraft besonders gut. Zum Beispiel GROOVE outdoor 😊😊

☀️ Mehr Sauerstoff im Körper - es wird viel verstoffwechselt - schwitzen verbrennt „Altlasten“ - Kreisgedanken werden zur Ruhe gebracht - Leber entspannt sich wieder - Milz kann sich um ihre Aufgabe kümmern und muss nicht die Leber vorrangig beruhigen!!!

❄️ Was hat das mit Allergien zu tun?

Es betrifft vorrangig die selben Organe und den Lebensstil sowieso.  
Kommt dir das bekannt vor?

- 🤧 Niesen,
- 👁️ juckende, tränende Augen
- 👃 laufende oder verstopfte Nase
- 🧴 Hautausschlag, Juckreiz
- 🤧 Husten

👤 Schwellungen

🤕 Kopfschmerzen

🤢 Magen-Darm-Beschwerden zum Beispiel bei Nahrungsmittelallergien

💡 Tipp:

In einer energetischen Sitzung kann der Einsatz von Klopftechnik in Kombination mit Augenübungen hilfreich sein, den Körper zu "entstressen" und so die Symptome von Allergien zu mildern. Die Selbstregulation und die innere Ruhe können wieder gestärkt werden.

Hast du Fragen oder möchtest du dir gerne eine Sitzung gönnen, dann melde dich gerne bei mir.

Ja - die kalte Jahreszeit bringt Herausforderungen und gleichzeitig die Einladung, bewusst auf **DICH** zu achten!!!

Einen besinnlichen Advent wünsch ich euch von Herzen ❤️!