

Kleiner Gesundheits-Check mit 8 Goldenen Tipps von Heilpraktiker Dan Mor

1. Wasser

Bei normalen Temperaturen braucht jeder Mensch 30-35ml Wasser / kg Körpergewicht / Tag. Ohne Kohlensäure, und Saft, Tee, Milch, Kaffee, Suppen, Alkohol, Limonade etc zählen nicht.

Hilft oft bei: Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen, Magenproblemen, Nervosität, Verstopfung, Kreislaufproblemen uvm.

2. Vitamine

Supermarkternährung und leider auch Bioessen gibt leider nicht genügend Vitalstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente) her. Viele Körperfunktionen sind jedoch darauf angewiesen! Hochwertige bio-verfügbare Breitbandvitamine decken das meiste ab. Speziellere Nahrungsergänzungsmittel oder Tees gehen auf größere Defizite einzelner Komponenten ein.

Hilft oft bei: Schwachem Immunsystem, Lernstörungen, Schwächegefühl, Unausgeglichenheit, Potenzstörungen, in Zeiten verstärkten Bedarfs.

3. Schlaf

Je nach Konstitution und Vitalstoffversorgung benötigen wir 7-9 Stunden gesunden Schlafs pro Nacht. Wer längere Zeit weniger bekommt, entwickelt früher oder später Probleme. Schnarchende oder unruhige Partner, Schichtarbeit, unaufgearbeitete seelische Belastung, Schwankungen im Blutzuckerspiegel, schlechte Matratzen oder falsches Feng Shui, Schimmel in den Wänden sowie Elektrosmog-Verseuchung des Schlafplatzes können die Phase der Regeneration sabotieren, was zu Genervtheit, Leistungsabfall, Schmerzen und Störungen in allen Körpersystemen sowie in der Psyche führen kann. Feng Shui-Beratung, Elektrosmog-Entstörung, ganzheitliche Lebensberatung und naturheilkundliche Medikamente sowie die passende Meditation können Abhilfe schaffen!

Hilft oft bei: Schlafstörungen und Folgebeschwerden.

4. Bewegung & Training

Der Körper braucht ein gewisses Pensum an passender Bewegung. Kommen zuviel sitzende Tätigkeit und zuwenig Workout zusammen, so entsteht ein Ungleichgewicht. Was allerdings ein passendes Training sein kann, muß individuell bestimmt werden. Beispiele wären Taiji / Qigong, Muskeltraining, Laufen, Gehen, Schwimmen, Gartenarbeit, Yoganastik, Tanzen...

Hilft oft bei: Verspannungen, Rückenschmerzen, Wutausbrüchen, Lustlosigkeit, Appetitlosigkeit, Schlafstörungen, Fehlhaltungen, Energiemangel.

5. Wellness & Berührung

Es ist ein wissenschaftliches Fakt, daß jeder Mensch zärtliche Berührung und Entspannung braucht, um glücklich und dauerhaft leistungsfähig zu sein. Dennoch haben die meisten bei uns ein extremes Ungleichgewicht zwischen Arbeits- und Pflichtenstreß und körperlicher Freizeitentspannung.

Ich biete eine Reihe von Lösungen an, die für jeden nützlich und umsetzbar sind: Reiki- und Massage- / Wellness-Kurse sowie wundervolle Einzelbehandlungen und auch Beratungen zum Thema Lifestyle und Zeitmanagement.

Hilft oft bei: Schlafstörungen, Traurigkeit, Mangel an Geborgenheit und Urvertrauen, Verspannungen, Näheängsten, Isolationsgefühlen, Entscheidungsschwierigkeiten, Kontrollzwängen, Perfektionismus.

6. Meditation

Der Nutzen von Meditation für das menschliche Gehirn ist längst bewiesen, für die menschliche Seele besteht er jedoch genauso! Mehr Ausgeglichenheit, Selbstsicherheit, entspannteres und freieres Reagieren auf stressige Situationen und kreative neue Lösungen für alte Probleme sind weitere Nutzen. Die individuell passende Meditation ist dabei wichtig! Als Meditationslehrer berate ich Sie gerne und stelle Ihnen entsprechende Kurse und Lehrgänge zur Verfügung!

Hilft oft bei: Rastlosigkeit, Selbst-Entfremdung, Gefühl der Sinnlosigkeit im Leben, Starrsinn und Festgefahrenheit, geistiger Verspannung, Lieblosigkeit, Kritiksucht, mangelndem Kontakt zum Göttlichen.

7. Liebe & Partnerschaft, Freundschaft

In unserer Gesellschaft sind sowohl respektvolle körperliche Nähe als auch funktionierende Beziehungsmodelle Mangelware. Dabei wünschen sich viele Menschen nichts sehnlicher als dieses. Daß es oft nicht zufriedenstellend funktioniert hat Ursachen. Diese müssen erkannt und geheilt werden, damit die Trendwende eingeleitet werden kann. Oft hilft dabei Lebensberatung, psychologische Betreuung, Meditation, Massage und passende Literatur.

Hilft oft bei: Fehlenden Sozialkontakten, Beziehungssüchten, Beziehungskrisen, unpassenden Partnern, Näheängsten, Kopflastigkeit, sexuellen Problemen, Einsamkeit.

8. Entgiftung

Altlasten sorgen häufig für mittlere bis starke Irritationen im Körper und können sogar die Lebensqualität komplett zunichte machen. Amalgam, Impfschäden, Umweltgifte, Medikamentenrückstände, Nahrungsmittelchemikalien, Übersäuerndes – all dies sammelt sich über die Jahre und Jahrzehnte in unseren Organen, Gelenken, Muskeln und anderen Geweben und führt dort zu Leistungsabfall, Fehlfunktionen, Übergewicht, Einlagerungen, Entzündungen, Immumentgleisungen uvm. Deswegen sollte jeder Mensch nicht nur für eine starke Reduzierung neuer Giftzufuhr sorgen, sondern auch für eine gründliche Entgiftung! Dieses geschieht am besten sanft & systematisch im Zwiebelprinzip. Gerne nutze ich für Entgiftungen allgemeine Mittel wie spezielle chinesische Tee-Sorten, die ein breites Spektrum an nicht-erwünschten Substanzen ausleiten und kombiniere es – falls nötig – mit spezielleren Methoden wie homöopathischen Mitteln und Blütenessenzen, welche gezielt einzelne Giftgruppen angehen. Die Psyche sollte dabei mit ausbalanciert werden, da viele der Gifte auch über lange Zeit psychische Energien blockiert haben.

Hilft oft bei: Schlechtem Mundgeruch, Übersäuerung, Allergien, Hauterkrankungen, Gicht, Jähzorn, offenem Bein, schlechter Wundheilung und sehr vielem mehr!

Natürlich gibt es noch weitere Faktoren, die unser Leben ausmachen. Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, hat Ihnen jedoch hoffentlich mit einigen Anregungen geholfen, sich zu motivieren, ein paar Veränderungen in Ihrem Leben durchzuführen.

Es ist ganz oft viel leichter, als wir denken!

Sie finden Links zu entsprechenden Firmen, die ich aufgrund ausreichender persönlicher Erfahrung empfehle, in meiner Linkliste auf meiner Homepage sowie bei den Buchtipps!

Wenn Sie individuell beraten, behandelt oder mit Vitalstoffen eingestellt werden wollen, machen Sie bitte einen Termin mit mir!

MfG, Ihr Dan Mor (Hp)

Wenn Sie schulmedizinische Medikamente nehmen, sprechen Sie bitte mit Ihrem behandelnden Mediziner, bevor Sie die Tipps aus dieser Liste befolgen!

**www.danmor.net
tel. 0700.1133.1188**

dan mor

naturheilpraxis