Gesundheit & Glück sind kein Zufall

Seit zwei Jahren bemüht sich das Team des Mattersdorferhofes, den Menschen bewusst zu machen, dass die Gesundheit in der Eigenverantwortung jedes Einzelnen liegt.

„Im Prinzip bietet uns die Erde alles, was wir für ein gesundes und zufriedenes Leben brauchen", ist Sabrina Krakolinig, gelernte Krankenschwester, überzeugt. „Wasser, Erde, Licht – das alles lässt Lebewesen und Pflanzen gedeihen. Wir müssen nur wieder lernen sinnvoll mit unserem Leben umzugehen. Viele Krankheiten entstehen aus falschem Lebensstil und falscher Ernährung. Der Weg zurück ist nicht immer einfach." Ebenso wie die Umweltverschmutzung zunimmt, werden auch die Verunreinigungen in unserem Körper mehr. „Eine Entschlackungskur im Jahr sollte ebenso wie der Frühjahrsputz im Haus zum Jahreskreislauf gehören. So werden Schadstoffe, die sich über einen langen Zeitraum in unseren Pufferzonen gesammelt haben, entsorgt. Die Zellen können sich erneuern und Lebensenergie kehrt zurück." Als Vegetarierin ernährt sich Krakolinig, ebenso wie die Kursteilnehmer, die neun Monate am Mattersdorferhof verbringen und so wieder Lebenssinn, Qualität und Energie für ihr weiteres Leben finden, pflanzlich. „Die Natur deckt den Gabentisch reich. Es liegt an jedem selbst täglich Entscheidungen für sich zu treffen."

Saft des Lebens

Unser Blut besteht aus dem, was wir essen, trinken und atmen. Daraus werden dann unsere Zellen hergestellt. Weiß man das, so fällt es einem leichter sich vorzustellen, dass die Qualität der Nährstoffe von grundlegender Bedeutung für den Aufbau und die Funktion aller Organe, inklusive des Gehirns, ist. Sämtliche notwendigen Nährstoffe – Proteine, Lipide, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralien, … - sind in Lebensmitteln enthalten. Aber auch viele schädliche Stoffe – von Natur aus (Gifte, Drogen, …), infolge von Verderben oder durch industrielle Verarbeitung (Transfette, Acrylamid, Benzopyren, …) – befinden sich in den Nahrungsmitteln. „Um die optimale Versorgung zu gewährleisten, müssen wir lernen uns qualitativ hochwertig zu ernähren, müssen uns bewegen und ausreichend Flüssigkeit – Wasser – zuführen", erklärt Krakolinig.

Gutes Blut & gute Durchblutung

1. Ausreichend Wasser trinken (30 ml/kg Körpergewicht)
2. Frische Luft
3. Tägliche Bewegung
4. Gewählte, exquisite Nährstoffzufuhr: Vitamin E – Oliven, Tomaten; Omega 3 – Leinsamen, Walnüsse, Spinat, Soja; Magnesium – dunkelgrünes Blattgemüse (verhindert das Blutplättchen sich verklumpen und Blutgefäße sich verengen); Anthocyanin Pigment – rote, blaue und violette Früchte; Flavonoide & Vitamin C – Zitrusfrüchte, Kiwi, Beeren, Äpfel, Rote Trauben,...; Gerinnungshemmende Faktoren – Lindenblüten & Rinde, Ingwer, Sesam, Thymian, Rosmarin, Kurkuma, Weidenrinde,…

Zeit zum Nachdenken

„Mens sana in corpore sano" die lateinische Redewendung gewinnt umso mehr an Bedeutung, je intensiver man sich mit dem Thema Gesundheit beschäftigt. „Auch unser Gehirn braucht, wie jedes andere Organ Ruhepausen, um frische Energie für neue Aufgaben zu schöpfen. Im modernen Leben bleibt kaum noch Zeit für Besinnung und Introspektion", weiß die Gesundheitsexpertin. „Kein Wunder, dass die Menschen nervös, unruhig, gereizt, ungeduldig und unsicher werden. Ein dermaßen überlastetes Gehirn steht an der Schwelle des Zusammenbruchs und der Depression."

Frühjahrs Programm

„Wie war das gleich? Vergesslichkeit, Gedächtnis & Co"
Unser Gehirn verstehen u. trainieren
Dienstag, 1. März 2011, 19 Uhr

„Unerkannte Vergiftungen"
Rheuma, Kopfschmerzen, Entzündungen, Verdauungsstörungen, Mund- und Schweißgeruch, Hautausschläge, Allergien, Autoimmunerkrankungen, Parkinson, Krebs,…
Entlastung durch Organentgiftung
Dienstag, 22. März 2011, 19 Uhr

„Die Gefahr aus Tube, Tiegel & Roll-on"
Natürliche Körperpflege selbstgemacht, Shampoos, Lipbalsam, Deos, Gesichtsmasken, Peeling, …
Dienstag, 12. April 2011, 19 Uhr

„Wenn Rückenschmerzen zur Alltagslast werden"
Hilfreiche Tipps & Übungen für eine kräftige Rückenmuskulatur
Dienstag, 3. Mai 2011, 19 Uhr

„Kräuterwanderung"
Wildkräuter – Nahrung & Heilung
Sonntag, 29. Mai 2011, 15 Uhr
Kosten: Pro Seminar € 3,–
Mattersdorferhof
04277/233735, www.countrylife.at