

Christel Maria Zwillus

Gesund abnehmen

– im Einklang mit Körper
Geist und Seele





INHALT

Vorwort von Dr. med. Peter Nowak	7
Einführung	11
Mentaltraining und Unterbewusstsein	15
Mentaltraining und Selbstsuggestion	29
Mentaltraining und Ismakogie	35
Mentaltraining und Hatha-Yoga	43
Mentaltraining und Akupressur	67
Mentaltraining und Trennkost	75
Mentaltraining und schlankmachende Kräuter- und Entschlackungstees	95
Mentaltraining und Aromatherapie	107
Schlusswort	124



EINFÜHRUNG

Gesund abnehmen im Einklang mit Körper, Geist und Seele ist konzipiert als ein verständlicher Ratgeber für jedermann und die hier beschriebenen Übungen sind ohne Vorkenntnisse sofort umsetzbar.

In diesem Buch habe ich sechs Themen vereint, die sich leicht und verständlich mit dem Mentaltraining kombinieren lassen. Wir haben demnach sechs verschiedene Kombinationsmöglichkeiten und wir entscheiden uns für die, die sich am besten in unseren Alltag einfügen lässt.

Ziel dieses Buches ist es, uns eine positive innere Einstellung zu vermitteln und unser Unterbewusstsein als Freund und Helfer zu erkennen, der uns sicher zu unserem Erfolg führt.

Diese einfache Methode stellt folgende Fragen:

1. Was bringt mir das unkontrollierte Essen außer Übellaunigkeit und Übergewicht?
2. Genieße ich es wirklich oder verdränge ich kurzzeitig meinen Frust aus einer bestimmten Lebenssituation?

3. Warum quäle ich mich mit immer neuen Diäten, die mir nur einen kurzfristigen, vermeintlichen Erfolg beschern, meinen Stoffwechsel durcheinander bringen und zudem einen Jo-Jo-Effekt zur Folge haben?

Es gibt keine plausible Antwort auf diese Fragen.

Doch dieses Buch ist Ihr Freund und Helfer und begleitet Sie, bis Ihr Unterbewusstsein die Führung übernommen hat und Sie Ihr persönliches Idealgewicht erreicht haben. Nach drei Wochen werden sich Ihre Ess- und Lebensgewohnheiten vollkommen verändert haben, und Sie steuern erfolgreich Ihrem Ziel entgegen, genussvoll schlank zu werden und schlank zu bleiben.

Das erfolgreiche Konzept dieses Buches basiert darauf, sich aus dem Gefängnis seiner Gedanken zu befreien sowie auf dem Grundgefühl, glücklich und zufrieden zu sein.

Wie wir aus Überlieferungen wissen, war es das Ziel aller alten, hohen Kulturen, die Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele herzustellen.

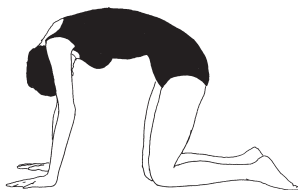
Die Chinesen erreichten dies u.a. mit Akupunktur und Akupressur. Die Ägypter mit Aromen, Kräutern, Salben, Ölen und Heilpflanzen. Hildegard von

Bingen schrieb erstmalig über schlankmachende und schlankerhaltende Speisekombinationen, die heute als Trennkost bekannt sind. Und schon Nostradamus wusste, dass man das ist und wird, was man denkt und vor seinem geistigen Auge sieht.

Zusammengefasst heißt dies, wir arbeiten mit:

- Affirmation
- Mentaltraining
- Mentaltraining und Hatha-Yoga
- Mentaltraining und Ismakogie (Dehn- und Streckübungen)
- Mentaltraining und Akupressur (Körper, Ohr)
- Mentaltraining und Trennkost
- Mentaltraining und Schlankheitstees sowie -bädern
- Mentaltraining, Aromatherapie, Körperölen und Massagen

Übung 2: DER BAUCHEINZIEHER (UDDIYANA BANDHA)



Was bewirkt diese Übung?

Der Baucheinzieher oder der Uddiyana Bandha

- stärkt die Bauchmuskulatur,
- schafft eine schlanke Taille,
- sorgt für eine regelmäßige Verdauung, schafft Abhilfe bei Verstopfung durch Anregung der Darmperistaltik,
- kräftigt und massiert die meisten Organe und Drüsen des Unterleibs,
- fördert die Durchblutung des gesamten Bauchraumes und wirkt sich somit positiv auf die Verdauung und den Stoffwechsel aus.

Entschlackungstees

50g Kirschenstängel, 20g Eschenblätter,
45g Minzblätter, 50g Zitronenschale,
50g Eisenkrautblätter, 50g Brennnesselblätter

Vier Esslöffel dieser Mischung mit einem Liter kochendem Wasser übergießen, 15 Minuten ziehen lassen und über den Tag verteilt trinken.



30g Hibiskusblüten, 30g Olivenblätter,
30g Birkenblätter, 30g Heidekraut,
30g Brennnesselblätter

Pro Tasse einen Esslöffel dieser Mischung mit kochendem Wasser übergießen, zehn Minuten ziehen lassen, abseihen und trinken.

Zwei bis drei Tassen täglich trinken, etwa eine Woche lang. In hartnäckigen Fällen kann die Kur auch drei bis vier Wochen durchgeführt werden.

Diese Entschlackungskur ist auch mit jeder Pflanze einzeln durchführbar, je nach Geschmack und individueller Wirkung. Dann wäre die Dosierung z. B. 1 Esslöffel Brennnesseltee pro Tasse, mit kochendem Wasser übergießen, zehn Minuten ziehen lassen, abseihen und trinken. Drei Tassen pro Tag.