



**Die Bioenergie der Selbstheilkräfte stärken**

**Mit mehr Selbsterkenntnis und mehr Selbstgefühl**

**hin zu einem bewussten und freudvollen Leben**



*Willst du wertvolle Impulse für deinen persönlichen Weg  
und transzendente Erfahrung erhalten.*

*Ich lade dich herzlich ein zu meinen Seminaren und freue  
mich, mit dir in Kontakt zu kommen.*

**Bewusstes Leben ist nicht nur der Schlüssel zum privaten Glück, sondern auch der Weg zu einem authentischen Leben und zu einem friedlichen Zusammenleben.**

**Lerne bewusst mit deinen Gedanken und täglichen Handlungen zu leben, lerne dich im Innen kennen und lebe dich mehr von innen nach außen.**

## **Stärkung der körpereigenen Immunabwehr**

**Eine Auswahl aus dem naturheilkundlichen Schatzkästlein zur Prävention von viralen Erkrankungen –**

**Bei Schwangerschaft spreche mit deinem Arzt oder deiner Hebamme, ebenso bei Vorerkrankungen und medikamentöser Einstellung, um unerwünschte Wirkungen zu vermeiden.**

### **Mundpflege**

Ölziehkur.... Klassischer Weise mit Sesamöl – es gibt jedoch auch ein Spezial-Kräuter-Öl!

**Exkurs:** Ölziehen/Ölkauen/Ölsaugen: übernommen aus antiken Traditionen u.a. Indien  
Der Mundraum wird über einen bestimmten Zeitraum mit 1 bis 2 Esslöffel Öl oder einer Ölmischung gefüllt und gespült. Durch Kau- und Saugbewegung wird der Speichelfluss angeregt, die Lymphe können vermehrt arbeiten und Schadstoffe leichter abtransportieren. Das Öl kommt dabei auch in schwer zu reinigende Zahnzwischenräume  
Im Internet gibt es auch Video-Clips zur genauen Vorgehensweise.

### **Ayurvedische Heißwasserkur**

Im Winter nehmen wir zumeist mehr schwere und fettige Mahlzeiten zu uns. Es bilden sich nach ayurvedischer Sicht vermehrt Ansammlungen von Stoffwechselprodukten/Ama  
Die Folge ist Antriebsarmut, Müdigkeit, Gereiztheit.. – u.a. die Leber und die Lymphe haben viel zu tun.

**Exkurs:** Unser Verdauungsfeuer wird durch das Trinken von heißem Wasser verstärkt. Vitalstoffe werden leichter gelöst und besser in die Zellen transportiert.  
Zubereitung heißes Wasser: Wasser 10 min kochen lassen – es wird dadurch „feiner“. Abfüllen in Thermoskanne. Über den Tag verteilt alle halbe Stunde einen Schluck davon trinken.

## **Vitamin D: Hype – Gegenhype – Erkenntnisse**

In Deutschland ist keine ausreichende Vitamin D Produktion für uns Erdlinge gegeben. Wir können Vitamin D anreichern: durch maßvollen Sonnengenuss über die Haut – je nach Hauttyp - und durch Vitamin-D-reiche Nahrung. Unterstützende Nahrungsergänzung füllt leere Speicher und erhält einen konstanten Vitamin D-Spiegel, der mindestens 32 ng/ml betragen sollte – der Wert ist über eine Blutabnahme zu bestimmen. Der optimale Wert ist von Person zu Person unterschiedlich und hängt von vielen Faktoren ab.

**Exkurs:** es gibt einen Berechnungsspiegel nach Größe und Gewicht im Internet: z

<https://sonnenallianz.spitzen-praevention.com/vitamin-d-bedarfsrechner/>.

Empfehlungen sind ebenfalls, dass Vitamin D zusammen mit K2 genommen werden soll. Eine deutsche Firma z.B. stellt ein ADEK Produkt in flüssiger Form her. Durchschnittlich reicht hier 1 Tropfen pro Tag/Pipette

## **Vitamin C, Zink, Omega 3**

Wir können Vitamin C nicht selbst im Körper herstellen, benötigen es also über unsere Nahrung, die heutzutage jedoch nur noch in Ausnahmefällen mehrfach täglich entsprechend konsumiert wird und damit an die erforderlichen Mengen heranreichen würde. Bis ca. 1000 mg – oral eingenommen - kann der Körper täglich verstoffwechseln

**Exkurs:** liposomales Vitamin C: nach neuesten Erkenntnissen wird die Einnahme davon empfohlen, da kleine Nanokörper, Liposomen in der Lage sind, Wirk- oder Nährstoffe in einer Hülle einzukapseln und sie in dieser Kapselform in den menschlichen Stoffwechsel zu schleusen. Die Verdauungsprozesse lassen sich hierdurch umgehen und der Nährstoff kann seine Wirkung im Körper uneingeschränkt entfalten.

**Spurenelemente, Zink & Co:** - diese gibt es z.B. als Pulver: Organische Verbindungen mit Citraten zur Erhaltung eines normalen Säure-Basen-Haushaltes & more. – ich gebe dieses Pulver in das Salatdressing. Zink und Spurenelemente können auch als Kapsel genommen werden.

**Omega 3 Fettsäuren:** ein spezielles Thema!: in aller Kürze:

heute beträgt das durchschnittliche Omega 6/3 Verhältnis in der Bevölkerung ca. 15 : 1, während ein Verhältnis von kleiner als 2,5 : 1 als „entzündungsneutral“ betrachtet werden kann. Omega 3 Fettsäuren erhalten u.a. die Hüllen unserer Zellen geschmeidig

**Exkurs:** pflanzliche Omega-3-Fettsäure ALA Alpha Linolensäure kommt vor allem vor in: Leinsamen, Chiasamen, Walnüssen sowie deren Öle. Sie ist essentiell wichtig, der Körper kann sie nicht selbst produzieren.

**EPA und DHA** sind vor allem in Meeresprodukten wie fettreichen Kaltwasserfischen, Krill, Krustentieren sowie Algen enthalten.

**Aus der Pflanzenküche** – es stehen uns so viele Pflanzen/Kräuter/Gewürze als Helfer zur Verfügung – ich freue mich auf das Sprießen und Grünen in meinem Kräutergarten

**Exkurs: Power Wurzeln im Winter:** blutreinigend und wärmend

Ingwer, schwarzer Rettich, Meerrettich – diesen kaufe ich als Wurzel, gefriere diese ein; die eingefrorene Wurzel kann man portionsgerecht reiben.

**Kapuzinerkresse:** Reguliert das Schleimhaut-Milieu. Sie ist leicht über einige Samen im Frühjahr anzupflanzen – auch in Töpfen. Blätter und die leuchtenden orangenen Blüten sind essbar. Für den Winter gibt es z.B. eine Urtinktur oder ein Präparat aus Kapuzinerkresse und Meerrettich

## **Zistrose**

Zwergstrauch aus dem Mittelmeerraum mit aromatischem Harz, dem Labdanum.  
Ein Keimjäger, besonders für Hals und Rachen.

**Exkurs: Eigene Anpflanzung:** Die Pflanze wächst auch in unserem heimischen Garten hervorragend. Die Blüten sind weiß, gelb oder – im Süden meistens rosafarben  
Ich ernte die Blätter im Sommer, um im Winter den Tee zu trinken.  
In Produkten ist die Zistrose auch bekannt: als Cystus

**Artemisia Tee – und Wermut Tee - regt den Gallenfluss an**  
**Jede Anwendung eines Teeaufgusses sollte nicht über längeren Zeitraum konsumiert werden**

Die Beifuss-Pflanze wächst sehr gut im Garten – ich habe zwei Sorten angepflanzt, den Beifuss und den Wermut. Im Winter schmeckt er sehr gut und ist kraftvoll. Einige Zweiglein aufgebriht mit Wasser, 3 min ziehen lassen, Blätter mit der Gabel „abfischen“ und warm trinken

**Exkurs: Bitterstoffe und Polyphenole** reinigen das Blut, reduzieren das Vermehren von Erregern im Blutsystem – sie stimulieren die natürlichen Killerzellen  
Bittermittel sind Energiegeber und fördern die Verdauungsfunktion.  
Weitere Bittermittel: z.B. Löwenzahn, Schafgarbe (mild), Radiccio, Chicoree

**Bei Husten – eine kleine Auswahl – bitte Allergien beachten**  
**Jede Anwendung eines Teeaufgusses sollte nicht über längeren Zeitraum konsumiert werden**

Eibischblüten/blätter: gegen Reizhusten (als Tee oder als Pastillen)  
Spitzwegerich: wächst „überall“ – (Tee , Sirup und essbar als Salat/Pesto)  
Die genaue Zubereitung – wie lange der Tee ziehen soll – findest du im Internet oder auf der Verpackung

**Exkurs Urtinkturen:** Kraftvolle Pflanzenkraft schenken Urtinkturen.  
Sie werden im speziellen Luftabschluss-Verfahren aus der Frischpflanze hergestellt.  
Urtinkturen – es gibt hier wunderbare Rezepturen: z.B. Efeu, Thymian  
Urtinkturen zur Prävention und Begleitung bei Grippe-Symptomen: u.a. mit Echinacea

**Exkurs: Polyphenole** sind sekundäre Pflanzenstoffe. Rund 4000 verschiedene Polyphenole sind derzeit bekannt.

**Flavonoide**, die auch zur Gruppe der Polyphenole zählen, kommen besonders häufig in frischem Obst und Gemüse vor. Rund 4000 verschiedene Polyphenole sind derzeit bekannt.

## **Trink-Essenz/Gewürzcocktail - Selbsterstellung**

Saft einer Zitrone, 2 cm Ingwer, 1 TL Curcuma, 2 EL Apfelessig 1 EL Honig, 1 TL Zimt, Vanille aus der frischen Schote, Pfeffer groß geschrotet/schwarzer Pfeffer aktiviert das Curcuma, Prise Chili  
90 Sekunden mixen  
Den Gewürzcocktail im Kühlschrank aufbewahren.  
Täglich 2 Teelöffel mit einem milden Kräutertee trinken.

## **Ernährung generell**

Fleisch benötigt mehr Verdauungs- und Immun-Energie. Wenn wir uns nicht körperlich betätigen, können wir auf Fleisch sicherlich (weitgehend) verzichten.  
Zucker-Verzicht.  
Weizen Reduktion

**Exkurs:** Insgesamt eine ausgewogene basische Kost s. die einzelnen Nahrungsmittel bei <https://www.saeure-basen-forum.de/nahrungsmitteltabelle>

## **Sprossen ziehen - Pure Schätze im eigenen Haus züchten**

z.B. Buchweizen/mild scharf, Rettich/scharf, Alfalfa/mild  
die Schärfe der Wirkstoffe ist stark antibakteriell und antiviral.

**Exkurs:** Die Sprossenbehälter gibt es in verschiedenen Materialien. Ich komme mit dem Plastikgefäß und mit den Glasgefäßen sehr gut zu recht. Sie lassen sich gut reinigen und ich habe 3 Ebenen, um verschiedene Sprossen zu züchten.  
Wichtig: täglich gut durchspülen, dass sich keine Keime ansammeln!!

## **Anwendungen über die Haut zur Prävention und bei „Grippe“**

Kneippsche Waschungen  
Wechselfußbäder  
Bürsten

[https://www.kneipp.com/de\\_de/kneipp-magazin/kneipp-anwendungen/](https://www.kneipp.com/de_de/kneipp-magazin/kneipp-anwendungen/)

## **Für die Familienmitglieder - zu Hause:**

Bach-Blüten-Anwendungen für Familienmitglieder, die jetzt zu Hause bleiben müssen:  
Rescue Night Spray tgl 4 x 4 Hübe +  
Walnut (Stockbottle = Urtinktur) je 1-2 Tropfen pur dazu.

## **Finde das Gute in der aktuellen Situation. Nutze die veränderten Lebens- und Arbeitsbedingungen für Frischluft-Aktivität und Sonnen-Tank und für alles im Intro genannte und bleib Xund.**

© Birgit Sinn

## **GRATIS-Newsletter abonnieren**

Wollen Sie wertvolle Impulse für Ihren persönlichen Weg sowie Informationen über die Seminare und Reisen erhalten?

[www.birgitsinn.de/newsletter](http://www.birgitsinn.de/newsletter)

Ich freue mich, mit Dir in Kontakt zu kommen. Herzliche Grüße Birgit Sinn

## **Disclaimer und Hinweise**

Alle Informationen in dieser Anleitung wurden mit viel Sorgfalt und Liebe und Sorgfalt erstellt und unterliegen dem Urheberrecht. Alle Rechte werden vorbehalten. Die unerlaubte Verwendung, Wiedergabe oder Reproduktion von Inhalt, auch auszugsweise, ist untersagt. Bitte wenden Sie sich wegen einer Erlaubnis zur Nutzung des Inhaltes an die Herausgeberin.

Es kann für die Vollständigkeit und Richtigkeit keine Gewähr übernommen werden. Ebenso ist jegliche Haftung für eventuelle Schäden in Zusammenhang mit der Nutzung des eBooks ausgeschlossen.

# heilpraxis birgit sinn

## **Datenschutzerklärung**

Ihre Daten sind bei mir sicher und werden niemals an Dritte weitergegeben.

Die Datenschutzerklärung können Sie einsehen unter:

[www.birgitsinn.de/datenschutzerklärung](http://www.birgitsinn.de/datenschutzerklärung)

## **GRATIS-Newsletter abonnieren**

Melden Sie sich gerne zu meinem Newsletter an, den ich gelegentlich versende (ca. 4 – 5 Mal jährlich). Ihre Daten sind bei mir sicher und Sie können sich jederzeit wieder per Klick über einen Link in jedem Newsletter abmelden.

[www.birgitsinn.de/newsletter](http://www.birgitsinn.de/newsletter)

Ich freue mich, mit Ihnen in Kontakt zu kommen. Herzliche Grüße Birgit Sinn