

# Madame Missou

LEBT GESUND



Madame Missou  
lebt gesund

**freundin**  
PRÄSENTIERT

Madame  
Missou

LEBT GESUND





# Unsere Themen

<b>Regeneration</b>	12
<b>20 effektive Gesundheitsmacher für den Alltag</b>	25
• Ölziehen	27
• Der Sonnengruß	32
• Meridianklopfen	38
• Wasser trinken	43
• Grüne Smoothies	47
• Lebendige Darmflora	55
<b>Superfoods</b>	63
• Kokoswasser	64
• Olivenblätter	66
• Weizengras	70

• Schisandra-Beeren	72
• Fasten	75
• Heilerde	82
• Rosmarin	84
• Grüntee	88
• Teemischungen	93
• Salzluf-Kur	100
• Baumenergie	102
• Richtig schlafen	106
• Tiefenatmung	112
• Einfach mal lächeln	117
<b>A la fin!</b>	123

*A la fin!*







# C'est la vie

Die kleinen Fältchen um meine Augen lachen es mir jeden Tag ins Gesicht: Ich werde nicht jünger! – Warum auch? Es fühlt sich wunderbar an, jeden Tag ein bisschen weiser und gelassener zu werden! Solange ein kräftiger, innerlich strahlender Körper uns dabei trägt. Das ist möglich, wenn wir ihm täglich Gutes gönnen.

In den letzten Jahrtausenden haben die Menschen eine Vielzahl an einfachen, aber immens wirkungsvollen und gesund machenden Lebenselixieren entwickelt, mit deren Hilfe wir unseren Körper unterstützen können, sich von überflüssigem Ballast zu befreien und konstant zu regenerieren. Ob dabei pflanzliche Wirkstoffe oder die eigenen Ressourcen wie das Atmen oder die Muskulatur zum Einsatz kommen: Die Verjüngungs-Geheimnisse aus aller Welt sind faszinierend! Und in

einem Punkt sind sich alle einig: **Wir sollten schon heute sorgsam mit unserem Körper umgehen, statt zu warten, bis er durch Krankheiten auf sich aufmerksam macht.**

Ich habe mich intensiv mit ganzheitlichen Ansätzen für eine gesunde Lebensführung beschäftigt und einiges selbst ausprobiert. Die 20 effektivsten, einfachsten und nachhaltigsten dieser Methoden zeige ich dir hier.

Pardon, ich habe mich noch gar nicht vorgestellt: Mein Name ist Madame Missou. Mehr als einen guten Café au lait, einen Plausch mit meiner besten Freundin und La vie en rose von Édith Piaf brauche ich nicht, um glücklich zu sein!

**Und nun lass es uns gemeinsam angehen: mit einem inneren Strahlen und blühender Lebenslust!**

Deine  
Madame  
Missou



## Regeneration

Als ich begann, mich mit dem Älterwerden zu beschäftigen, habe ich mich zunächst gefragt, was da eigentlich mit meinem Körper passiert. Die etwa 70 Billionen Zellen unseres Körpers, habe ich gelernt, sind unsere Lebensversicherung: Voilà, geht es ihnen gut, leben wir länger! Jede menschliche Zelle hat eine eingebaute Lebensdauer. Manche existieren nur wenige Stunden, andere, wie die Gedächtniszellen, bleiben uns jahrelang erhalten. Etwa 300 Millionen Zellen sterben in unseren Körpern pro Minute und ebenso viele entstehen neu.

**Incroyable!**