

Die Leichtigkeit des Seins – Band 7



Der Schlüssel zur Vitalität

9 Schritte zum natürlichen Ausgleich
von Stress, Gewicht und Beschwerden

Hormon-Stoffwechsel-Neustart

Karin Lang

Ebozon

Die Leichtigkeit des Seins – Band 7

Der Schlüssel zur Vitalität

9 Schritte zum natürlichen Ausgleich
von Stress, Gewicht und Beschwerden

Hormon-Stoffwechsel-Neustart

Karin Lang

Ebozon Verlag

2. erweiterte Auflage Oktober 2016

Copyright © 2015 by Ebozon Verlag
ein Unternehmen der CONDURIS UG (haftungsbeschränkt)

www.ebozon-verlag.com

Alle Rechte vorbehalten.

Covergestaltung: Ebozon Verlag

Covermotiv: © Fotolia #91495133

Layout/Satz/Konvertierung: Ebozon Verlag

ISBN 978-3-95963-301-7 (PDF)

ISBN 978-3-95963-299-7 (ePUB)

ISBN 978-3-95963-300-0 (Mobipocket)

ISBN der Printausgabe 978-3-95963-115-0

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors/Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Veröffentlichung, Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Unbefugte Nutzungen, wie etwa Vervielfältigung, Verbreitung, Speicherung oder Übertragung, können zivil- oder strafrechtlich verfolgt werden.

Weitere Informationen zur Autorin Karin Lang unter www.gesundheitgehtanders.com

Dieses Buch darf nicht an Dritte weitergeben werden, es dient nur zum eigenen persönlichen Gebrauch, danke für das Verständnis.

Die hier gegebenen Ratschläge dienen der Information und Weiterbildung, sie ersetzen nicht den Gang zum Arzt oder Heilpraktiker. Die Autorin übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder Missbrauch der Ratschläge ergeben könnten.

Der Inhalt wurde nach bestem Wissen und Verstehen zusammengestellt und erhebt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit. Die Gesundheitsforschung kommt z.Zt. im rasanten Tempo zu neuen Erkenntnissen. Meine Informationen stammen u.a. aus meiner über 30-jährigen Beschäftigung mit ganzheitlicher Lebensweise und von modernen Ganzheitsmedizinern (integrative functional MDs) wie:

Dr. Sara Gottfried/USA

Dr. Christiane Northrup/USA

Dr. Alan Christianson/USA

Dr. Mercola/USA

Dr. Josh Axe/USA

Dr. William Davis/USA

Dr. David Perlmutter/USA

Dr. Tom O'Bryan/USA

Dr. Doni Wilson/USA

Dr. Osborne/USA

David Wolfe/USA

JJ Virgin/USA

Dr. Spitzbart/Deutschland

Heilpraktiker René Graeber/Deutschland

Hinweis: Dr. Sara Gottfried ist übrigens eine ganzheitliche Frauenärztin. Sie hat in den letzten 25 Jahren weltweit über 25.000 Frauen geholfen, ihr Wohlbefinden wieder zu erlangen. Sie weiß ihr Publikum mit Wissen und Humor zu begeistern - siehe auch Beiträge von Dr. Sara Gottfried auf Youtube sowie ihre Bücher „Die Hormon Kur“ und „The Hormone Reset Diet“

Tipp: es lohnt sich wirklich – wer Englisch kann – die Bücher, Webseiten bzw. Newsletter der o.g. Gesundheitsmediziner zu lesen ...

Widmung

Dieses Buch widme ich all' jenen, die auf der Suche nach Antworten sind,
wie sie ein Leben voller Vitalität führen können.

Leider haben wir nie eine Bedienungs- und Pflegeanleitung für unseren wundervollen
Körper erhalten. So möchte ich mit diesem Buch viele Wissenslücken füllen,
ohne den Anspruch auf Allwissenheit zu erheben.

Der folgende Spruch von Theresa von Avila (1515 - 1582) bringt es auf den Punkt:

"Sei gut zu Deinem Körper, damit Deine Seele Lust hat, darin zu wohnen."

Nun wünsche ich dir, der Leserin bzw. dem Leser, ganz viele AHA-Momente und
Erfolge auf deinem persönlichen Weg zu mehr Vitalität und Lebensfreude.

Karin Lang

Gesundheitsdetektivin und Autorin

Oktober 2016



Inhalt

Einführung

Grundlagen - die magischen Bausteine L E B E

(Selbst)Liebe

Ernähren

Bewegen

Ergänzen und Entgiften

Darmgesundheit

Candida und Selbsttest

Blutzucker / Diabetes

Vorbereitung

Beispiel eines Wohlfühltages

13 kleine Rituale für mehr Wohlbefinden

Einkaufsliste

Tipps für ein starkes Immunsystem

Tipps für mehr Stresswiderstand

Tipps für erholsamen Schlaf

Tipps für mehr Energie

Tipps fürs Wohlfühlgewicht

Tipps bei Heißhunger

Auf ein Wort: Übersäuerung

Bio oder konventionell?

Mikrowelle Segen oder Fluch?

Anorganische oder organische Mineralien?

Schritte 1 bis 7 – Weglassen

Schritt 1 – Kein rotes Fleisch – Östrogen

Schritt 2 – Kein Zucker – Insulin und Leptin

Schritt 3 – Kein Obst und Fruktose – Leptin und Insulin

Schritt 4 – Kein Koffein und Kaffee – Cortisol

Schritt 5 – Kein Getreide – Thyroxin, Leptin und Insulin

Schritt 6 – Keine Milchprodukte - HGH

Schritt 7 – Keine Gifte – Testosteron

Schritt 8 – Wiedereinführen

Allergie-Puls-Test

13 NOFoods und Alternativen

Schritt 9 – Lebensfreude und Soul Body Fusion

Anhänge

Rezepte und glutenfrei Backen

Fragen und Antworten

noch ein paar Lebensweisheiten

etwas Biologie und Schilddrüsen Selbsttest

über mich

meine eBücher für ganzheitliche Lebensweise

„Das Leben ist zu kostbar um krank zu werden“

Karin Lang

Einführung

Unsere moderne Zeit ist geprägt von Hektik und immer mehr Chemikalien in Umwelt und Nahrung. Kein Wunder also, dass unser vorzeitlicher Körper mit immer mehr Beschwerden wie u.a. Stressanfälligkeit, Übergewicht, Energiemangel und vielen chronischen Krankheiten reagiert. Speziell in der westlichen Welt sind unsere Hormone, die – still im Hintergrund – unseren gesamten Stoffwechsel dirigieren, aus dem Gleichgewicht geraten. Selbst wenn wir uns total gesund ernährten, könnten wir gar nicht mehr giffrei in der heutigen mit Chemikalien belasteten Umwelt leben! Es gibt zur Zeit ca. 80.000! verwendete Chemikalien in unserer Umwelt UND Nahrung. Diese Gifte und der andauernde Stress bringen unsere fein abgestimmten Hormone und damit unseren gesamten Stoffwechsel sowie unser Gehirn durcheinander. **Deshalb ist eine tägliche sanfte Entgiftung und achtsame Lebensweise über-lebens-wichtig und dieser Hormon-Stoffwechsel-Neustart ist der Schlüssel zur Vitalität.**

Dieser Schlüssel zur Vitalität ist **KEINE neue Nudel, Eiweiß oder Bikini Diät sondern eine bewusste Lebensweise**. Das 9-Schritte-Programm basiert auf den neuesten Erkenntnissen der Gesundheitsforschung sowie Dr. Sara Gottfrieds erfolgreichem Hormone Reset Diet. Also egal ob du abnehmen möchtest, dich entstressen und gesünder ernähren willst oder dein Immunsystem stärken möchtest um Allergien und Krankheiten vorzubeugen oder einfach wieder mehr Lebensenergie und Lebensfreude haben möchtest – dies ist im wahrsten Sinne des Wortes ein Neustart in eine ausgeglichene Ernährung- und Lebensweise. **Der entscheidende Vorteil ist, du machst KEINE neue Diät und es handelt sich hier auch nicht um einen Lifestyle Trend, sondern du wählst für dich eine achtsamere Lebensweise ...**

Auf der Suche nach Antworten zunächst für mich und später auch für andere, habe ich mich 2014 von Dr. Sara zum Hormon Coach ausbilden lassen. Ende 2014 habe ich selber das Hormone Reset Diet unter Leitung von Dr. Sara erlebt. Nun lebe ich teilweise immer mehr danach, denn es tut einfach gut. Seit Anfang 2015 habe ich dieses Programm um neueste Erkenntnisse ergänzt und helfe nun auch anderen Menschen durch diesen – wie ich es jetzt nenne – Hormon-Stoffwechsel-Neustart ihre strahlende Vitalität wieder zu (er-)leben. Wir sind alle einzigartige Wesen und so ist auch das Ergebnis dieses Programms ganz individueller Natur. Trotz der vielen Erfolge verspreche ich nichts und übernehme auch keine Haftung für einen evtl. Misserfolg. Ich erhalte übrigens keine Provision von den hier genannten Firmen, meine Empfehlungen dienen nur als Hilfestellung, du kannst gerne andere Produkte wählen.

Eine Bemerkung scheint mir vorab noch wichtig: auf den nächsten Seiten erhältst du sehr viele wertvolle Informationen und weniger bekannte Tipps wie z.B. die Schnellentspannung, einen genialen Candida Selbsttest, lesenswerte Buchtitel, sinnvolle Lebensmittelalternativen und Nahrungsergänzungen sowie von mir erprobte Rezepte. All' dies kann zunächst sehr überwältigend sein – lasse es einfach auf dich wirken und beginne dann Schritt für Schritt – ich begleite dich ja dabei mit diesem Buch. Meine Erfahrung hat nämlich gezeigt, **dass Information Wissen UND Verständnis fördert und dann ist es auch viel leichter sich neue Gewohnheiten anzueignen. Sei also geduldig mit dir selber, wenn du ab heute neue Gewohnheiten in dein Leben einbaust, dein wiedergewonnenes Wohlbefinden belohnt dich langfristig dafür.** Es ist mein Herzenswunsch all' meine AHA-Momente, die ich auch nach 35 Jahren Beschäftigung mit ganzheitlicher Lebensweise immer noch habe, hier mit dir zu teilen. Ich möchte dich mit diesen Informationen anleiten, dir selber zu helfen deine naturgewollte Vitalität zu leben. So benutze dieses Buch wie ein Handbuch, in dem du immer mal wieder nachschaust. Bei Bedarf kannst du übrigens diesen Stoffwechsel-Neustart 2 bis 3 Mal pro Jahr machen oder teilweise ganz danach leben. Lass' deinen Körper entscheiden ...

Nun aber zurück zum Thema: die 7 Hormone **Östrogen, Insulin, Leptin, Cortisol, Thyroxin, HGH Wachstumshormon** und **Testosteron** wirken NICHT getrennt im Körper. **Sie sind vielmehr die Hauptschalter unseres gesamten Stoffwechsels und sagen jeder Zelle, was sie tun soll! Sie steuern direkt bzw. indirekt unseren Darm bzw. Stoffwechsel und werden auch wiederum durch diese kontrolliert!** Es ist ein fein abgestimmtes Miteinander und so unterstützen sich auch die einzelnen Schritte dieses Programms gegenseitig. Wenn diese 7 Hormone wieder harmonisch miteinander zusammen wirken, arbeitet auch unser Stoffwechsel und Darm optimal und wir finden zu neuem Wohlbefinden und Vitalität zurück. Nach der Erfahrung von Dr. Sara lässt sich jedes Hormon in mindestens 3 Tagen aus-gleichen. So besteht dieser Hormon-Stoffwechsel-Neustart aus sieben 3-Tages-Schritten und der Wiedereinführung, abgerundet durch eine große Prise Lebensfreude ...

Etwas zum Nachdenken: es ist schon lange ein offenes Geheimnis, dass Stress und Schadstoffe aus Umwelt und Nahrung unseren vorzeitlichen Körper immer mehr belasten und uns krank machen. Krankheit ist übrigens KEINE Todesursache sondern nur das Symptom von innerer Vergiftung (der Ursache), an der wir in Wirklichkeit – oft viel zu früh – sterben. Je mehr Schadstoffe und Säuren wir übrigens im Körper haben, desto dicker können wir werden. Abnehmen wird unmöglich, denn unser Körper möchte uns schützen und lagert die Gifte, die nicht sofort wieder entsorgt werden können, in Fettdepots ein. Unser Körper reagiert also sehr klug, er möchte sein und unser Überleben sichern - aber willst **du nur überleben oder zu deiner ganzen Vitalität zurückkehren?!** dann **L E B E ...**

Auf dem Weg zur Vitalität ist es wirklich wichtig, alle Körpersysteme zu reinigen und auszugleichen, denn alles hängt mit allem zusammen. **An oberster Stelle stehen daher Entstres-sen sowie Darm- und Lebergesundheit gefolgt von Nieren- und Lymphgesundheit be-gleitet von Blutzuckerregulierung und Unterstützung der Nebennieren.** Aber keine Sor-ge, alle diese Bereiche werden beim Hormon-Stoffwechsel-Neustart angesprochen. Dieses 9-Schritte-Programm ist - wer hätte es gedacht – eine sanfte Entgiftung und Erneuerung des ganzen Körpers. Denn nur wenn Darm, Leber und Nieren frei von lang-jährigen Schadstoffen und Säuren sind und wieder einwandfrei funktionieren, können Immunsystem, Schilddrüse, Stoffwechsel UND unser Gehirn bis ins hohe Alter optimal arbeiten. Als Ergebnis sind wir wie-der voller Energie und Beschwerden klingen ab - das ist doch ein lohnenswertes Ziel, oder?!
Nachstehend eine kurze Übersicht der Schritte.

Grundlagen und Vorbereitung = idealerweise 7 Tage

Schritt 1 bis 7 - Weglassen = zusammen 21 Tage

Schritt 2 = Tag 1 - 3 KEIN rotes Fleisch

Wirkung im Körper: gleicht das Weiblichkeitshormon Östrogen aus

Schritt 3 = Tag 4 - 6 KEINEN Zucker

Wirkung: gleicht das Fettspeicherhormon Insulin aus SOWIE Leptin, Östrogen, Testosteron

Schritt 4 = Tag 7 - 9 KEIN Obst und Fruktose

Wirkung: gleicht das Sättigungshormon Leptin aus SOWIE Insulin UND entlastet die Leber!

Schritt 5 = Tag 10 - 12 KEIN Koffein bzw. Kaffee

Wirkung: gleicht das Stress Hormon Cortisol aus UND entlastet so die Nebennieren!

Schritt 6 = Tag 13 - 15 KEIN Getreide

Wirkung: gleicht das Schilddrüsenhormon Thyroxin aus SOWIE Insulin und Leptin

Schritt 7 = Tag 16 - 18 KEINE Milchprodukte

Wirkung im Körper: gleicht das Wachstumshormon HGH aus und lässt uns langsamer altern!

Schritt 8 = Tag 19 - 21 KEINE Gifte

Wirkung: gleicht das Männlichkeitshormon Testosteron aus UND entlastet den Stoffwechsel!

Schritt 8 - Wiedereinführung = idealerweise 3 x 6 Tage = 18 Tage

Schritt 9 - Lebensfreude

**„Ob etwas für dich funktioniert weißt du erst, wenn du es ausprobierst,
also verschaffe dir vorher so viele Informationen wie möglich und dann tu es.“**

Karin Lang

Jetzt aber auf zu den Grundlagen, nämlich den magischen Bausteinen **LEBE** :
(Selbst)LIEBE - ERNÄHREN - BEWEGEN - ERGÄNZEN - ENTGIFTEN