

NATURHEILPRAXIS

Carol Muchenberger



Die Medizin wie auch die Naturheilkunde verstehen unter "*silent inflammations*" stille oder heimliche Entzündungen, die für unsere Gesundheit und unseren Körper eine langfristige Gefahr bedeuten. Was sind stille Entzündungen genau? wie entstehen sie? wodurch werden sie angeregt? Was können sie selber vorbeugend dagegen tun und was biete ich ihnen in meiner Naturheilpraxis präventiv oder zur Therapie an? lesen sie mehr darüber.....

Seit 1980 haben sich Zivilisationskrankheiten wie z.B. Diabetes, Krebs oder Herz-Kreislaufkrankungen verdreifacht. Als häufige Ursache werden "*silent inflammations*" genannt. Da diese äusserlich kaum wahrnehmbar sind, können sie sich unbemerkt dauerhaft festsetzen und chronifizieren.

Jede Krankheit beginnt mit einer immunologischen Reaktion beziehungsweise mit einer Entzündung. Im Falle eines **akuten Infekts** reagiert unser Körper kurz und heftig, etwa mit Fieber, Schwellung und Schmerzen. Dies dauert solange, bis der gefährliche Eindringling beseitigt und der Heilungsprozess abgeschlossen ist.

Eine **chronische Entzündung** verläuft dagegen weniger heftig, hält aber deutlich länger an. Durch den häufig ungesunden und unnatürlichen Lebensstil folgt für den Körper eine Belastung nach der Anderen (z.B. Umweltgifte, Schwermetalle, Transfettsäuren, Zucker), bis er diese nicht mehr ausreichend kompensieren kann. So können sich die kaum wahrnehmbaren Entzündungen langsam im Körper ausbreiten und grossen Schaden in Organen und Gewebe anrichten.

Mögliche Ursachen der "*silent inflammation*":

- Stress infolge von psychosozialen und emotionalen Herausforderungen
- hektisches Leben und Dauerstress
- Störung des Mikrobioms, ausgelöst durch regelmässige Fehlernährung, Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder häufige Einnahme von Medikamenten
- Allergene und Umweltschadstoffe wie z.B. Elektromog, Schadstoffe, Nikotin

- Mangel an Ausgleich wie Entspannung, Sport, frische Luft, etc

Was können sie vorbeugend gegen die stillen Entzündungen tun?

diese lassen sich gut behandeln, indem man vor allem auf einen **gesunden Lebensstil** achtet, wie

- **antientzündliche, vorwiegend vegetarische Ernährung** mit viel Obst und Gemüse, weitgehend zuckerfrei, ohne Brot und Milch, dafür mit viel Omega 3
- konsequentes **Ausschalten von Giften und entzündungsfördernden Faktoren** (z.B. Nikotin, unverträgliche Nahrungsmittel)
- **Pflege der Darmflora** um die Verdauung und die Abwehr zu stärken
- **sorgfältige Mundhygiene**
- **regelmässig Sport** mit einem Puls über 100
- **Stress im Alltag reduzieren** und Entspannungsmomente einbauen
- **genügend Schlaf**

Wie kann ihnen die Naturheilpraxis Carol Muchenberger helfen?

- **gezielte Beratung für eine entzündungshemmende Ernährung**
- **Pflanzliche Unterstützung** um die Entzündungsaktivität im Körper zu reduzieren, zur Unterstützung der Immunabwehr, der Verdauung, der Entspannung und des Schlafs
- **Fussreflexzonen** zur ganzheitlichen Unterstützung des Körpers



Buchempfehlung:

Dieses neu erschienene Buch von Laura Koch (Ernährungsberaterin NHK Zürich), mit einem ausführlichen Informationsteil und den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zu einer gesunden und entzündungshemmenden Ernährung, beinhaltet ebenfalls 70 einfache und feine Rezepte für die verschiedenen Mahlzeiten.

Nun wünsche ich ihnen einen guten Jahresabschluss und eine wunderschöne Weihnachtszeit mit vielen Entspannungsmomenten - und freue mich auf sie!

Herzlichst - Ihre Carol Muchenberger

Naturheilpraxis Carol Muchenberger

Florastrasse 42, Haus A

8610 Uster

076 417 17 58

E-Mail Adresse:

info@carol-muchenberger.ch