



Detox: Entlastung für den Körper

Im Laufe unseres Lebens kommen wir mit zahlreichen Toxinen in Form von Chemikalien, Pestiziden und Konservierungsstoffen in Kontakt. Sie befinden sich in unserer Nahrung, im Wasser, in der Luft, aber auch in Körperpflegeprodukten nicht natürlichen Ursprungs. Normalerweise ist unser Körper in der Lage, sich selbst zu reinigen. Ist er jedoch aufgrund

der Vielzahl von Giften und Schlacken überfordert, können sich Beschwerden wie Müdigkeit, Verdauungsstörungen, unreine Haut, Ekzeme, Schlafstörungen und Kopfschmerzen einstellen. Hier kann eine Detox-Kur helfen, eine Maßnahme zur Entgiftung und Entschlackung des Körpers bzw. - ganz wichtig - des Darms! Tipp: „The Organic Pharmacy“ bietet ein hochwertiges Sortiment an Detox-Produkten, z. B. online unter www.naturalcosmetics-shop.at.

Wie entgiftet man richtig?



Magdalena Riekman, MBA

Während einer Detox-Kur sollte die Ernährung vitamin- und ballaststoffreich sein. Auf den Speiseplan gehören viel frisches Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Fischgerichte und fettarmes Fleisch. Dabei hat Bioqualität einen hohen Stellenwert. Es gilt, Kaffee, Tee und Alkohol während der Kur bestmöglich zu vermeiden. Ganz wichtig ist, pro Tag etwa zwei Liter stilles Mineralwasser oder Kräutertee zur Unterstützung der Ausscheidung zu trinken. Nahrungsergänzungen wie Superantioxidantien (hochwertiger Zellschutz vor freien Radikalen) und Phytonutrients (Multivitaminpräparat) - nach der Kur eingenommen - komplettieren den Prozess.

FOTOS: NC-NATURAL COSMETICS, HERSTELLER, VFQ, GOODSHOOT/THINKSTOCK

SOULTRENDS

STATEMENT

Witzige Idee: Der 1. AVIVA-Anti-Valentinstag am 14. Februar 2013 ist die selbstbewusste Gegenveranstaltung aller Singles zum in aller Welt gefeierten „kommerzromantischen“ Tag der Liebenden. Angebot: 4 Tage/3 Nächte in einem/r modernen MehrBlick-Zimmer oder -Suite mit allen AVIVA-Inklusivleistungen ab 274,- Euro. www.hotel-aviva.at



MEHRWERT

Hotelaufenthalt mit Gesundheitsplus: Da die „Villa Vitalis“ direkt an das Gesundheitszentrum Revital Aspach angeschlossen ist, kann der Aufenthalt auch mit einem Fitness- oder Ernährungscoaching sowie einer Gesundheitsbehandlung kombiniert werden. www.villa-vitalis.at



LEBENSZEICHEN

Bereits zum vierten Mal wurde der GEMMA Gründerinnenpreis vergeben. Prämiert wurden die innovativsten und/oder kreativsten Geschäftsideen von Frauen aus ganz OÖ. Der 1. Platz ging an die Linzerin Jeannette Chouiki und ihr junges, nachhaltiges Unternehmen „Naturkraftwerk“. www.naturkraftwerk.eu



FOTOS: THINKSTOCK, VERLAGE



Wege zum Sein

Bei näherer Betrachtung dieser Überschrift drängt sich die Frage nach unserer Identität auf: Wer SIND wir eigentlich - d.h. ursprünglich, wirklich, genau genommen? Unbewusst - weil im Laufe unserer Sozialisation so gelernt - definieren wir uns über Rollen, Funktionen, erreichte Ergebnisse, Eigenschaften u.v.m. Wir sind Vater,

Möglichkeiten eröffnen sollen, dieses Selbst, diese innerste Essenz zu erfahren und damit verbunden Gefühle, die diesem Seins-Zustand zugeschrieben werden: inneren Frieden und Ruhe, Gelassenheit, Sicherheit, Liebe, Geborgenheit, Wertschätzung, Vertrauen in das Leben und in sich selbst, innere Kraft und Energie. In der nächsten



Der Raum des Geistes, dort, wo er seine Flügel öffnen kann, das ist die Stille.

Antoine de Saint-Exupéry

Mutter, Tochter, Sohn, Ehemann, Ehefrau, Freund, Verkaufsleiter ... allesamt „Kriterien“, welche der Zeit und somit der Vergänglichkeit unterliegen. Wer oder was aber sind wir, wenn diese Kriterien vergangen und deshalb nicht mehr relevant sind? Was ist die wahre, unvergängliche Essenz unserer Existenz? Was ist es, was uns wahrhaft ausmacht und nicht dem Wandel der Zeit unterworfen ist? Antworten auf diese Fragen erhalten wir nur über das Erleben und Erfahren selbst. Im Rahmen dieser Rubrik finden Sie Monat für Monat Impulse in Form von Übungen und Gedanken, welche

Ausgabe starten wir mit der ersten Etappe unseres Weges: dem Stillsitzen. Der große spirituelle Lehrer Karlfried Graf Dürckheim schreibt dazu: „Wie sehr die Übung der Stille im einfachen Stillsitzen den ganzen Menschen ergreift und verändert, wird jedem deutlich, der sich einmal selbst der Mühe unterzieht, das Stillsitzen zu üben. Es kann die Quelle transzendenter Erfahrung werden, denn gerade im Leerwerden von allen Inhalten öffnet der Mensch sich dem Sein.“ Freuen Sie sich auf neue Wege zum SEIN! Weiterführende Informationen finden Sie im Internet unter www.pem.ac.

BUCHBLICKE

LEBEN

Sensible Menschen

Schirner Verlag

Wer: Barbara Arzmüller.

Was: Die Autorin zeigt auf, wie sich feinfühligere Menschen anhand energetischer Schutzmethoden und Rituale stärken und schützen können, ohne ihre wertvolle Sensibilität zu verlieren.

Warum: Weil die Feinfühligkeit der Menschen zunimmt und nicht immer leicht zu tragen ist.

Wann: Bereits erschienen.



BEWUSSTHEIT

Leide nicht - liebe

Omega-Verlag

Wer: Werner Ablass.

Was: An vielen praktischen Beispielen wird erklärt, wie sich bedingungslose Liebe jederzeit und in jeder Lebenslage erzeugen lässt - ohne sich selbst zu verleugnen, passiv und wehrlos zu werden.

Warum: Weil man merkt, wie gut es einem dabei geht, wenn man liebt - ohne Objektbezug.

Wann: Bereits erschienen.



PRÄVENTION

KOKOSÖL

(Nicht nur) fürs Hirn!

systemed

Wer: Ulrike Gonder.

Was: Eine verständliche Zusammenfassung der Vorzüge dieses wertvollen Öls sowie kohlenhydratarmer Ernährung.

Warum: Weil es sich perfekt zur Prävention und Behandlung von Alzheimer, Demenz und anderen Hirnfunktionsstörungen eignet.

Wann: 11. März 2013.

