

Wie ruinierst Du Deine Gesundheit?



Wenn Du weißt, was Deine Gesundheit ruiniert, dann kannst Du dich Schritt für Schritt bewusst für Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden entscheiden.

Da jeder Mensch anders ist, reagiert auch jeder anders. Was dem Einen nichts ausmacht, führt bei dem Anderen zur Erkrankung.

Warum bekommst Du nicht ganz übersichtlich 3, 5 oder 7 Tipps von mir? Ganz ehrlich? Ich will Dir nichts vormachen! Wenn unsere Gesundheit immer so einfach wäre, hätten wir keine Probleme.

Mit dieser Übersicht bekommst Du eine Vielzahl an Ideen, was alles Deine Gesundheit beeinflussen kann. Wenn Du in einem oder mehreren Bereichen in einer Schieflage bist,

kann dies Deine Gesundheit negativ beeinflussen und ruinieren. Manches überschneidet oder ähnelt sich. Trotzdem habe ich die Punkte aufgeführt, weil man Vieles aus verschiedenen Blickwinkeln sehen kann.

Ich habe die Punkte in drei große Gruppen eingeteilt:

- **Du und Dein Körper**
- **Dein Einfluss auf Dich und Deinen Körper**
- **Umwelteinflüsse auf Dich und Deinen Körper.**



Wir werden als Entdecker und Forscher geboren. Dies ist die natürlichste Sache der Welt. Deine Gesundheit ist wie ein Puzzle. Finde heraus, welche Puzzleteile bei Dir fehlen oder an der falschen Stelle sind oder nicht passen.

Experimentiere ruhig. Denn auch Dein gegenwärtiger Zustand ist das Ergebnis eines Experiments: Du hast ein bestimmtes Ergebnis, indem Du bestimmte Dinge getan hast oder nicht. Fang an zu variieren und Du wirst lernen, was für Dich richtig ist.

Vertraue immer wieder Deinem Bauchgefühl. Häufig wissen wir, was uns gut tut und was nicht, was uns belastet oder entlastet. Wir sind häufig verdammt gut im Ignorieren der Signale, welche uns unser Körper und auch die Umwelt schenken.

Du und Dein Körper

Grundlagen

Geschlecht

Alter

Vererbte Gene

Genaktivität (Epigenetik)

Hormone

Biorhythmus

Gleichgewicht

Organe

Immunsystem

Darm-Lebewesen (Mikrobiom)

Belastungen

Energiemangel in der Zelle

Traumata

Unreifes Nervensystem

(Chronischer) Stress

(Chronische) Entzündungen

(Chronische) Erkrankungen

Störherde

Narben

Fehlende Organe

Autoimmunerkrankungen

Stoffwechselstörungen

Übersäuerung

Tote Körperbestandteile (vor allem bei Zähnen)



Fremdbestandteile

Wurzelgefüllte Zähne 

Unterschiedliche Metalle im Mund

Amalgamgefüllte Zähne

Giftige, unverträglich oder hormonaktive Substanzen im Mund

Prothesen

In dir verbaute Materialien

Viren

Bakterien

Pilze

Würmer



Dein Einfluss auf Dich und Deinen Körper

Allgemein

Lifestyle
Gleichgewicht
Artgerechte Haltung
Freizeit
Licht
Schlaf
Zu viel Bewegung
Zu wenig Bewegung



Sucht- und Genussmittel

Drogen
Tabak
Alkohol

Pharmazeutika

Medikamente
Hormonelle Verhütung
Impfungen

Mentale Einflüsse

Gedanken / Gefühle
Müssen
Unzufriedenheit
Stress
Angst
Fehlende Pausen
Lebenssinn
Religion
Weltanschauung
Opfermodus
Sucht

Lebensmittel

Verarbeitete Lebensmittel
Zusatzstoffe
Milchprodukte
Gluten
Solanin
Lektin
Nahrungsergänzungsmittel

Beziehungen

Partnerschaft
Familie
Freunde
Schule
Beruf
Pflanzen
Tiere

Ernährung

Wasser
Getränke
Kohlenhydrate / Zucker
Eiweiße / Aminosäuren
Fette / Fettsäuren
Nährstoffe
Mineralstoffe
Spurenelemente
Vitamine
Fasten
Diät

Umwelteinflüsse auf Dich und Deinen Körper

Umwelt

Menschen

Tiere

Pflanzen

Viren

Bakterien

Pilze

Würmer

Natur

Gleichgewicht

Erdung

Licht

Leben

Gentechnik

Luft (-verschmutzung)

Boden (-verschmutzung)

Wasser (-verschmutzung)

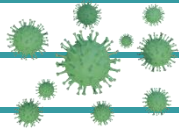
Elektromagnetische
Strahlung

Ionisierende Strahlung

Radioaktivität

Innenräume

Lebensräume



Schadstoffe / Toxine

Pharmakologisch wirksame Stoffe

Medikamente

Hormonaktive Substanzen

Leicht- / Schwermetalle

Weichmacher

BPA (Bisphenol A)

Flammschutzmittel

Flourpolymere

PCB's (polychlorierte Biphenyle)

PAK (polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe)

Pflanzenschutzmittel

Pestizide

Kontakt mit ...

Bekleidung

Kosmetika

Bedarfsgegenstände

Spielzeug

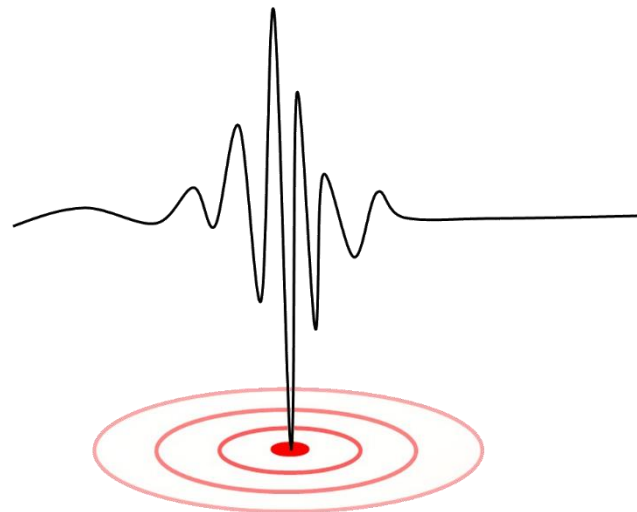
Pflegemittel

Putzmittel

Plastik

Nanopartikel

Desinfektionsmittel



Und was nun oder tun?

So viele Punkte, die Du beachten musst? Da kriegt Mensch ja schon beim dran Denken Pickel!

Die Lösung ist ganz „einfach“: Je artgerechter die Spezies Mensch gehalten wird, im Einklang mit anderen Menschen, Lebewesen und der Umwelt, umso besser geht es ihr, natürlich auch in Abhängigkeit von der Veranlagung.

Also kurz gefasst bedeutet dies:

**Gesunde Ernährung + Gesunder Lebensstil + Gesunde Umwelt
= Gesunder Mensch**

Nur was ist artgerecht und gesund? Das Wissen hierzu wird in unserer heutigen Zeit wieder neu entdeckt und ständig erweitert.

Mit meinen Videos, Blogartikel und Kurse helfe ich Dir, etwas Licht ins Dunkel zu bringen und Zusammenhänge zu verstehen. Ich werde Schritt für Schritt näher auf die einzelnen Punkte eingehen. Auf meiner Webseite <https://julia-naudszus.de> findest Du dazu eine Übersicht zu bestehenden und geplanten Themen, welche ich fortlaufend aktualisiere.

Noch einen Umstand solltest Du dabei immer im Blick behalten: Häufig ist das, was uns kurzfristig hilft, langfristig nicht gut für uns. Deswegen fallen wesentliche Veränderungen auch so schwer. Mach' lieber kontinuierlich kleine Schritte, auch dann kommst Du ans Ziel. Und wenn es mal zurück geht, das ist das Leben. Schau trotzdem nach vorne und freue Dich auf die Zukunft.

Wir wünschen uns einfache Lösungen, manchmal gibt es sie, häufig nicht. Trotzdem lohnt es sich, wenn Du Dich auf Deinen Weg begibst.



Deine Julia

