

Newsletter August 2023

Vitalpilz Coprinus comatus (Quelle MycoTroph)

Der Coprinus kann eine deutlich senkende Wirkung auf den Blutzuckerspiegel ausüben. Er vermag in eindrucksvoller Weise eine erhöhte körpereigene Insulinausschüttung zu bewirken. Die blutzuckersenkende Wirkung des Coprinus findet Anwendung bei Diabetes Typ 1 und Diabetes Typ 2. Bei Diabetikern konnte festgestellt werden, dass es nach der Einnahme des Coprinus im gleichen Maße zu einer Senkung des Blutzuckerspiegels kam, wie bei den in der Schulmedizin eingesetzten Medikamenten- allerdings ohne dabei den Körper zu belasten.

Der Gehalt an Vanadium erklärt die antidiabetischen Eigenschaften dieses Pilzes: In der Peripherie kommt es zu einer Sensibilisierung der Zielzellen für Insulin und in der Bauchspeicheldrüse werden die insulinproduzierenden β - Zellen geschützt und regeneriert.

Nicht nur der Blutzuckerwert, auch der HbA 1c- Wert (Glykohämoglobin)- als Indikator für den Blutzuckerspiegel der letzten zwei bis drei Monate- kann durch den Coprinus reduziert werden. Durch die Regulation der Glukoseverwertung hat man beobachtet, dass die Gewichtszunahme bei gleichbleibender Energiezufuhr gestoppt werden kann.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird der Coprinus zur Förderung der Verdauung und Behandlung von Hämorrhoiden empfohlen.

Ausgewählte Anwendungsgebiete des Coprinus:

- Diabetes Typ 1
- Diabetes Typ 2
- Hämorrhoiden
- Verdauungsförderung
- Verstopfung

Buchvorstellungen:

1. „Der achtsame Weg durch die Depression“ von Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal & Jon Kabat-Zinn

Mit Audioanleitung zum Streamen oder Download, Preis: 39,90 € incl. 7% MwSt

Inhalt: Der achtsame Weg durch die Depression wurde für all jene geschrieben, die an Depression oder chronischer Unzufriedenheit leiden und auf der Suche nach einem Weg sind, ihr Leben zufriedener und ausgeglichener zu gestalten. In diesem Grundlagenwerk entfalten drei der führenden Vertreter der Kognitiven Psychotherapie gemeinsam mit Jon Kabat-Zinn die praktischen und theoretischen Voraussetzungen der Achtsamkeitspraxis- am Beispiel der Begleitung von Menschen, die an Depression erkrankt sind. Dieser unter dem Titel „Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie“ (MBCT) bekannte Ansatz wurde von Zindel Segal, Mark Williams und John Teasdale entwickelt. Er basiert auf der von Jon Kabat-Zinn ins Leben gerufene „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“.

Der Einsatz der Achtsamkeitspraxis in der Begleitung und positiven Beeinflussung von Depressionen, kurz MBCT, verhilft derzeit der Achtsamkeitspraxis auch in der psychotherapeutischen Anwendung zum Durchbruch.

Geführte Meditationen zur Begleitung der täglichen Praxis runden das praxisorientierte Programm ab.

2. **„Der achtsame Weg zum Selbstmitgefühl“ von Christopher Germer, Wie man sich von destruktiven Gedanken und Gefühlen befreit- Preis: 24.00 € incl. 7% MwSt**

Inhalt: Das Leben ist hart, vieles kann enorm schief laufen.

Oft schämen wir uns dann und werden selbstkritisch. Wir fragen uns: „Warum schaffe ich es nicht?“ oder „Warum ich?“ Vielleicht setzen wir auch alles daran, uns selbst wieder „in Ordnung zu bringen“, und machen damit alles nur noch schlimmer.

Doch wir können lernen, mit Kummer und Leid auf eine andere, gesündere Art und Weise umzugehen. Anstatt schwierigen Gefühlen mit erbittertem Widerstand zu begegnen, können wir unseren Schmerz anschauen, beobachten und mit Freundlichkeit und Verständnis darauf reagieren. Das ist Selbstmitgefühl: Wenn wir uns so mitfühlend um uns selbst kümmern, wie wir es bei einem geliebten Menschen tun würden.

Bereits ein Augenblick, in dem wir mitfühlend und liebevoll mit uns selbst umgehen, kann unseren Tag verändern, und viele solcher Momente können unserem Leben eine ganz neue Richtung geben. Die Befreiung aus der Falle destruktiver Gedanken und Gefühle durch Selbstmitgefühl kann unsere Selbstachtung von innen heraus stärken und sogar Depressionen und Ängste vertreiben.

Erfahren Sie, wie Sie sich dieses Mitgefühl und diese Liebe entgegenbringen können, wenn Sie sie am dringendsten brauchen: Wenn Sie vor Scham fast vergehen, wenn Sie vor Wut oder Angst die Fäuste ballen oder sich zu verletztlich fühlen, um ein weiteres Familientreffen zu überstehen.

„In diesem wichtigen Buch erhellt Christopher Germer die unendliche Vielzahl von Synergien, die zwischen Achtsamkeit und Mitgefühl bestehen. Er zeigt effektive Wege auf, wie wir auf geschickte Weise sicherstellen können, dass wir uns selbst einladen, im liebevollen Herzen des Gewahrseins selbst zu verweilen.“ Jon Kabat-Zinn

3. **„Das Glück, so sein zu dürfen, wie ich bin“ Wie wir aus der Selbstbewertungsfalle aussteigen und im Hier und Jetzt unser Lebensglück finden- von Ronald Siegel, Preis: 24.00 € incl. 7% MwSt**

Inhalt: Wie viel Zeit verbringen wir damit, uns zu fragen, was andere wohl von uns halten? Warum bewerten wir uns beständig selbst? Warum ringen wir so darum, außergewöhnlich erfolgreich, schön, dynamisch zu erscheinen? Nur Perfektion scheint uns zu genügen, um das Gefühl, ausgeschlossen oder zurückgewiesen zu werden, wenigstens zu dämpfen.

Der Psychologe und Achtsamkeitslehrer Ronald Siegel zeigt Wege auf, wie wir aus diesem Karussell aussteigen können. Es reicht. Wir müssen gar nicht glänzen, gar nicht hervorstechen. Dieser praktische Leitfaden führt uns dazu, unsere Kraft wieder auf uns und unsere wirklichen Ziele zu richten. Siegel erklärt durch Fallbeispiele, Übungen und geleitete Meditationen, wie wir allzumenschliche Gewohnheiten brechen können, um uns einfach wieder darauf zu konzentrieren, was wirklich zählt: stärkende Gemeinschaftlichkeit mit anderen und unser Lebensglück.

Rabatt:

Auf alle Gewürze von der Firma Sonnentor von Bertram bis Vanille: ./ 10% Rabatt

Termine von August bis Dezember 2023

Empathische Kommunikation: Kosten pro Termin 22.00 € incl. 19% MwSt

August:

Montag, 14.8. Beginn 19.30 Uhr

Mittwoch, 16.8. Beginn 9.30 Uhr

Mittwoch, 16.8. Beginn 19.30 Uhr

Donnerstag, 10.8. Beginn 19.30 Uhr ONLINE per ZOOM

September:

Montag, 18.9. Beginn 19.30 Uhr

Mittwoch, 20.9. Beginn 9.30 Uhr

Mittwoch, 20.9. Beginn 19.30 Uhr

September, 14.9. Beginn 19.30 Uhr ONLINE per ZOOM

Oktober:

Montag, 9.10. Beginn 19.30 Uhr

Mittwoch, 11.10. Beginn 9.30 Uhr

Mittwoch, 11.10. Beginn 19.30 Uhr

Mittwoch, 19.10. Beginn 19.30 ONLINE per ZOOM

Urlaub vom 21.10 bis zum 29.10.

November:

Montag, 20.11. Beginn 19.30 Uhr

Mittwoch, 22.11. Beginn 9.30 Uhr

Mittwoch, 22.11. Beginn 19.30 Uhr

Donnerstag, 16.11. Beginn 19.30 ONLINE per ZOOM

**Kochen und Genießen mit dem Wissen der 5 Elemente-Küche- Kosten mit Abendessen: 20.00 €
incl. 19% MwSt**

Jeweils Mittwochs: 30.08. 04.10. 08.11. 06.12.

Thema am 30.08.:

Warum Frühstück so wertvoll ist

Die Vorbereitung auf den Herbst: Kuren zur Stärkung von Lunge und Dickdarm.

Die Zeit zwischen Sommer und Herbst ist für die meisten Menschen die einschneidendste Zeit. Es ist der Übergang von einer Yang- Jahreszeit (Wärme) zu einer Yin-Jahreszeit (Kälte). Dieses ist deutlich spürbarer als die Zeit zwischen Frühling und Sommer. Der Herbst beginnt Mitte August. Obwohl die Tage kürzer werden, will zu diesem Zeitpunkt noch niemand hören, dass der Sommer vorbei ist. Der August hat oft noch warme bis heiße Tage und auch der September ist meistens ein stabiler trockener Monat. Dennoch gibt es ab Mitte August die ersten Zeichen des Herbstes: Einige gelb gefärbte Buchenzweige, ein anderes Licht oder morgendlicher Frühnebel.

Die Vorbereitung auf den Herbst ist eine Stärkung von Lunge und Dickdarm. Diese Jahreszeit bringt neben den Stürmen im späteren Herbst eine Trockenheit für den Körper. Die Lunge mag die Trockenheit nicht....

Weitere Informationen und Rezepte für eine Wohlfühlkur gibt es an diesem Abend.....