



Newsletter Juni 2017

Gesund bleiben in einer Welt voller Plastik

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

In den Medien wird seit einigen Jahren immer mehr die Auswirkung von Plastik auf die Umwelt und auf unsere individuelle Gesundheit thematisiert. Daher erhalte ich immer mehr Zuschriften von besorgten Menschen, die sich und mich fragen, wie man in einer Welt voller Plastik noch gesund leben kann.

Was an Plastik schädlich ist

Die problematischen Auswirkungen von Plastik lassen sich in zwei Kategorien einteilen:

- Durch Weichmacher wie Bisphenole oder Phtalate, die aus Plastik in Lebensmittel oder direkt in unseren Körper diffundieren, wird vor allem die Hormonproduktion nachteilig beeinflusst. Durch diese Plastikzusatzstoffe kommt es im Körper zu einer vermehrten Bildung von Aromatase, eine die Bildung von Steroidhormonen erheblich hemmende Substanz. Wenn die natürlichen Zyklen der Hormonbildung gestört sind, kann es leicht zu einem Mangel an einem Hormon und gleichzeitig zu einem Überschuss an einem anderen Hormon kommen. Manchmal wird gesagt, dass Weichmacher eine östrogenartige Wirkung haben. Das stimmt nur bedingt, weil es nicht das eine Östrogen gibt, sondern drei Hauptgruppen mit jeweils weiteren Untergruppen. Eine der drei Hauptgruppen der Östrogene ist das Östron und hier sind es die beiden Varianten 4-Hydroxy-Östron und 16-Hydroxy-Östron, die bei Frauen das Brustkrebsrisiko erhöhen und bei Männern die Fruchtbarkeit herabsetzen und wahrscheinlich Depressionen fördern. Die Weichmacher in Plastik setzen die Produktion an genau diesen schädlichen Varianten des Östrons herauf. Gleichzeitig kann es durchaus einen Mangel an den „guten“ Östrogenen, also Östradiol und Östriol, geben. Von einem allgemeinen Östrogenüberschuss durch Plastik zu sprechen ist also nicht exakt genug, um eine echte Orientierung zu geben. In jeden Fall sind die Auswirkungen der Aromatase-Bildung durch Plastik sehr bedenklich.
- Mikropartikel von Plastik geraten in den Körper, der damit nichts anfangen kann. In Plastik verschweißte Lebensmittel, Zahnbürsten aus Plastik, Alltagsgegenstände und Kleidung aus Plastik können dazu führen, dass mikrofeine Plastikpartikel in unseren Körper geraten. Bei einer richtig guten Grundregulation der Entgiftungsorgane wird der Körper diesen Plastikmüll schnell wieder entsorgen. Aber sobald die Gesundheit eingeschränkt ist und die Entgiftungsfunktionen nicht optimal zur Verfügung stehen, kann sich Plastik ansammeln. Plastik ist eine für den Körper nicht zu verarbeitende Substanz, was bedeutet, dass die körperinterne Kommunikation irritiert werden kann. Da Plastik elektrisch nicht leitfähig ist, kann es auch den Fluss von Elektronen hemmen, der die Energieerzeugung der Mitochondrien bewirkt und ein wichtiges Korrelat zum Chi-Fluss in den Meridianen darstellt.

Plastikresistente Gesundheit

In meiner Arbeit mit Menschen beglückt mich immer wieder die Erfahrung, wie ausgezeichnet Gesundheit und Wohlbefinden sein können, wenn wir uns durch die gesundheitlichen Probleme des modernen Wahnsinns nicht einschüchtern lassen, sondern aktiv sinnvolle Maßnahmen für uns selbst ergreifen. Um unsere Gesundheit plastikresistent zu machen, sind folgende Maßnahmen empfehlenswert:

- Natürlich ist eine Reduktion von Plastik sehr sinnvoll. Ich verwende eine plastikfreie Zahnbürste und vermeide in Plastik eingeschweißte Lebensmittel so weit wie möglich. Das Waschen von Plastikkleidung ist übrigens eine Hauptursache für die Anhäufung von Plastikpartikeln in den Meeren. Auch aus diesem Grund achte ich zunehmend auf Kleidung aus Bio-Baumwolle und nach Möglichkeit ohne synthetischen Anteil. Lieber etwas seltener etwas teurere Kleidungsstücke aus hochwertigen, umweltfreundlicheren Material kaufen als zu der weiteren Anhäufung von Plastikmüll beitragen. Eine gute Sammlung von Ratschlägen, wie du

Plastik in deinem Leben vermeiden kannst, findest du hier:

www.naturefund.de

- Mit „Psyche – Hormone“ Aromatase reduzieren. Die problematische Wirkung der Weichmacher und Phtalate ist die Erhöhung der Aromatase-Produktion. Eine einzige Substanz aus dem Pflanzenreich ist bisher als wirksames Gegenmittel zur Aromatase-Bildung bekannt, und zwar das Chrysin, das konzentriert in der Passionsblume vorkommt. Das neue Produkt „Psyche – Hormone“ enthält eine hohe Dosis einer sehr chrysinreichen Passionsblume. Die anderen Zutaten von „Psyche – Hormone“ unterstützen eine Harmonisierung der Hormonproduktion, nachdem die Aromatase durch das Chrysin reduziert wurde. Ich habe dieses Produkt kreiert, um dem Körper eine kraftvolle und wirksame Unterstützung für ein gesundes Leben in der Plastikwelt zu geben. „Psyche – Hormone“ ist ein Produkt, das ich bereits Kindern vor der Pubertät geben würde, damit die Entwicklung ihrer Fruchtbarkeit in der Pubertät nicht durch Aromatase gestört wird. Auch bei allen Formen von deutlichen Stimmungsschwankungen, Depressionen, Burnout – bei Symptomen also, bei denen mit Sicherheit Hormonstörungen vorliegen –, ist dieses Produkt sehr empfehlenswert.
- Den Chi-Fluss stärken. Wenn Chi kraftvoll durch unser Meridiansystem fließt und analog dazu ein hohes Maß an freien Elektronen im Körper vorhanden ist, wird die potenziell störende Wirkung von Plastikpartikeln einfach von der gesunden Wucht von Chi/Elektronen überrollt. Hier sind die Grundregeln der Befreiten Ernährung – Wildkräuter und ein guter Anteil elektronenreicher, lebendiger Nahrung sowie energetisierte Nahrungsergänzung – ebenso wichtig, wie das aktive Kultivieren der Lebensenergie durch sinnvolle Übungen. Bei den Teilnehmern meiner Kurse, die hochwirksame Methoden zur Kultivierung von Lebensenergie lernen, entsteht durch das Erleben kraftvoller Lebensenergie immer wieder ein neues Selbstvertrauen, dass sie auch in einer Welt mit den vielfältigen ungünstigen Umweltbedingungen eine hervorragende Gesundheit genießen können.

Mit herzlichen Grüßen,
Christian Dittrich-Opitz

www.befreite-ernaehrung.de

Aktuelle Seminare

Lernen wie ein Genie

01.–03.09 in Wolfratshausen

Beginn: Freitag, 17 Uhr

Ende: Sonntag, 15 Uhr

Kosten: 330 €

Information und Anmeldung:

Akademie Naturwissen

Tel. 0871/41 87 60

Ausbildung@natur-wissen.com

Ernährung und Lebensenergie
04.–05.11. in Wolfratshausen

Beginn: Samstag, 9 Uhr

Ende: Sonntag, 15 Uhr

Kosten: 290 €

Information und Anmeldung:

Akademie Naturwissen

Tel. 08171/41 87 60

Ausbildung@natur-wissen.com

```
<style type="text/css"> p.p1 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; font: 16.0px Times} p.p2 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; font: 16.0px Times; min-height: 19.0px} p.p3 {margin: 5.0px 0.0px 5.0px 0.0px; font: 18.0px 'Times New Roman'} p.p4 {margin: 5.0px 0.0px 5.0px 0.0px; font: 12.0px 'Times New Roman'; color: #424242} p.p5 {margin: 5.0px 0.0px 5.0px 0.0px; font: 12.0px 'Times New Roman'} span.s1 {color: #000000} span.s2 {text-decoration: underline}</style><style type="text/css"> p.p1 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; font: 16.0px Times}</style><style type="text/css"> p.p1 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; font: 16.0px Georgia; color: #444444; -webkit-text-stroke: #444444} p.p2 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; font: 16.0px Georgia; color: #008080; -webkit-text-stroke: #008080} span.s1 {font-kerning: none} span.s2 {text-decoration: underline ; font-kerning: none}</style><style type="text/css"> p.p1 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; font: 12.0px Helvetica} p.p2 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; font: 12.0px Helvetica; min-height: 14.0px}</style>
```

