

Herzlich willkommen zum 6. Teil des Detox Programms.

Heute geht es um das Thema Atmung.

Wusstest Du, dass 70% aller Abfallstoffe des Körpers über den Atem ausgeschieden werden? Weitere 20% werden über die Haut und nur 10% über die Ausscheidungen des Verdauungstrakts entsorgt.

Der Mensch besitzt ca. 750 Millionen Lungenbläschen, die aussehen wie kleine Christbaumkugeln. Nicht mal die Hälfte dieser Bläschen werden ausreichend mit Sauerstoff versorgt.

Der Grund, die meisten Menschen atmen sehr flach, dadurch wird die Lunge nicht ausreichend mit Sauerstoff gefüllt. So verbleibt immer noch ein Rest der Atemluft in der Lunge.

Wenn Du am Morgen und Abend ein paar gezielte Atemübungen machst, transportierst Du über die Atemluft Gase nach draußen, die den Reinigungsprozess des Lymphsystems um mehr als das Zehnfache beschleunigen können.

Mein erster Tipp für Dich:

Halte Dich gerade und aufrecht.
„Brustbein zur Sonne“!

Atme am Morgen bei geöffnetem Fenster oder auf Deinem Balkon - bei Wind und Wetter - tief ein und aus.

Nehme dabei beide Arme weit über den Kopf nach oben und atme so tief ein wie es Dir möglich ist. Lasse sie locker nach unten schwingen und atme vollständig aus.

In dem Video Beitrag zeige ich Dir zwei Atemübungen, die sehr effektiv sind.

Mein zweiter Tipp für Dich:

Lege Dich flach hin, nehme ein weiches Kissen unter Deinen Nacken. Lege beide Hände auf Deinen Bauch und atme tief in Deinen Bauch hinein ein, sodass sich der Bauch weit nach oben wölbt. Lerne so, bewusst tief ein- und auszuatmen.

In den nächsten Wochen geht es darum, dass Du das tiefe, bewusste Atmen beibehältst, um Deinen Lymphfluss zu aktivieren.

Viel Spaß und Erfolg beim Atmen.

Deine Kerstin

Ich habe Dir ein paar meiner Lieblingsrezepte zusammengestellt. Die Gerichte helfen Dir im Entgiftungsprozess. Den Link findest Du auf meiner Homepage.

Zu dem Detox Programm gibt es zwei begleitende Seminare, die ich anbiete!

Auf meiner Homepage: www.kerstin-hardt.com findest Du mehr Informationen.

PS: Folge mir auf Facebook, dort bekommst Du wertvolle Tipps - das ganze Jahr über! [Facebook Link](#)

