



Nimm deine Gesundheit selbst in die Hand

# 5 Tipps für mehr Gesundheit und Wohlbefinden

Heilpraktikerin Silke Gelsing

**Der Anfang ist die  
Hälfte des Ganzen.**

*Aristoteles*

**Ein guter Start ist bei einem  
Vorhaben immer entscheidend.**

**Wenn du aktiv und nachhaltig etwas  
für deine Gesundheit tun möchtest,  
stehen Veränderungen an.**

**Was ist wichtig und  
womit solltest du beginnen?**

**Ich helfe dir bei der Orientierung.**

# Neubeginn ist an jedem Punkt möglich

**Heilung ist möglich, wenn unser Körper die Unterstützung von uns bekommt, die er benötigt.**

**Wenn du die Ursache für deine Krankheit oder Symptome kennst, ist ein großer Schritt zur Heilung bereits getan.**

**Überfordere dich nicht, sondern gehe immer einen Schritt nach dem anderen und vor allem in deinem eigenen Tempo.**

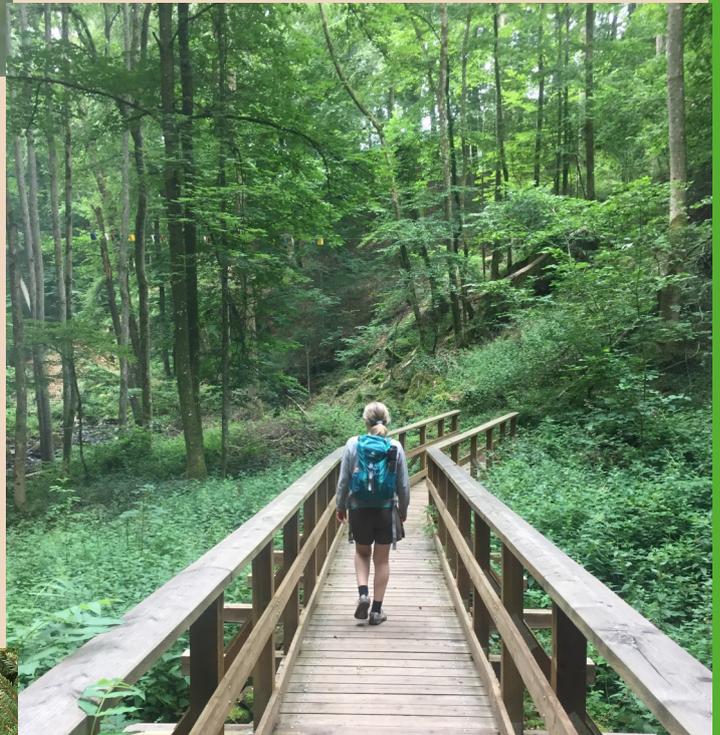


Ich bin...

**Heilpraktikerin**

ganz besonders  
unterstütze ich Menschen  
mit chronischen  
Erkrankungen

**Wegbegleiterin**



**Unterstützerin  
&  
Motivatorin**

# Meine Tipps für DICH

## **Tipp 1**

Beginne deinen Tag mit Zitronenwasser

## **Tipp 2**

Iss genug Früchte

## **Tipp 3**

Reduziere Fette in deiner Ernährung

## **Tipp 4**

Trinke täglich Selleriesaft

## **Tipp 5**

Vermeide ungeeignete Nahrungsmittel

# Tipp 1

## Zitronenwasser

Außerordentlich wirksam und leicht umzusetzen:

Beginne den Tag mit einem halben Liter Zitronenwasser. Dies belebt, hydriert und entschlackt deinen Körper.

Wasser, das direkt aus dem Wasserhahn oder einer Flasche kommt, hat seine Vitalität verloren. Durch die Zugabe von frisch gepresstem Zitronensaft wird das Wasser quasi zu neuem Leben erweckt. Es kann dadurch tiefer ins Gewebe und die Zellen eindringen und es bringt gleichzeitig Nährstoffe mit, die unser Körper für sein optimales Funktionieren benötigt.

Einige Vorteile von Zitronenwasser:

- Gute Quelle für Vitamin C und B-Vitamine
- Reich an Kalium und Magnesium
- Stärkt das Immunsystem
- Unterstützt den Körper bei Gewichtsabnahme
- Alkalisiert den Körper
- Gut für das Herz-Kreislauf-System
- Vorteilhaft für den Verdauungstrakt
- Unterstützt die Lebertätigkeit



### Zubereitung:

Auf einen halben Liter Wasser gibst du den frisch gepressten Saft einer halben Zitrone und gerne zusätzlich einen Teelöffel Honig, der deinen Körper sofort mit lebenswichtiger Glukose versorgt.

Warte nach dem Trinken mindestens 20 bis 30 Minuten, bevor du etwas anderes zu dir nimmst.

Wenn du deinem Körper etwas richtig Gutes tun möchtest, kannst du die Trinkmenge allmählich auf einen Liter erhöhen.



# Tipp 2

## Mehr Früchte

Früchte sind enorm wertvoll für deine Gesundheit und unverzichtbar auf deinem Heilungsweg, denn seit Jahrhunderten ist Obst dafür bekannt, eines der heilendsten Lebensmittel zu sein, welches wir auf diesem Planeten zur Verfügung haben.

Obst ist die wichtigste Lebensmittelgruppe, die du zu dir nehmen solltest, um dich vor chronischen Krankheiten zu schützen oder um davon zu heilen. Wichtig: iss auf keinen Fall NUR Früchte.

Welchen Vorteil hat Obst für deinen Körper? Es reinigt ihn, tötet Krankheitserreger ab und versorgt dich unter anderem mit Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien, wodurch die Alterung verlangsamt wird. Großartig, das Obst hält dich also jung.

Früchte sind darüber hinaus antibakteriell und antiviral, was bedeutet, dass sie Viren und Bakterien in ihrer Ausbreitung hemmen, was direkt deiner Gesundheit zu Gute kommt.

Ganz besonders wichtig ist auch, dass dein Körper über Früchte an die wertvolle Glukose gelangt, die jede Zelle deines Körpers und insbesondere dein Gehirn zum Funktionieren benötigt.



Achte unbedingt darauf, dass du nur reife Früchte zu dir nimmst. Besonders heilsame Sorten, die du häufig konsumieren solltest, sind folgende:

- Wilde Heidelbeeren (gut als Tiefkühlware erhältlich)
- Äpfel
- Zitronen
- Trauben
- Papaya
- Himbeeren
- Orangen
- Feigen
- Bananen
- Granatäpfel

# Tipp 3

## Weniger Fette

Gerade wenn es um Gesundheit und Heilung geht, ist eine fettarme Ernährung entscheidend. Solltest du unter einer chronischen Krankheit leiden, kann es eine gute Idee sein, deinen Fettkonsum zu überprüfen und gegebenenfalls zu reduzieren.

Alle Fette machen dein Blut dicker, was wiederum deinen Körper in seiner Selbstreinigung und somit auch seiner Selbstheilung einschränkt. Es ist egal, ob es sich um tierisches oder pflanzliches Fett handelt, deine Leber ist dadurch schnell überlastet und wird mit der Zeit träge. Daraufhin ist sie nicht mehr in der Lage, Gifte abzubauen und so deinen Körper gesund zu halten.

Ein weiterer Punkt ist, dass überfettetes Blut auch weniger Sauerstoff transportiert, der unter anderem entscheidend ist für die Funktionsfähigkeit deines Gehirns. Außerdem gedeihen in diesem fettreichen sauerstoffarmen Milieu auch Krankheitserreger besser.

Die meisten Menschen essen heutzutage sehr fettreich, ohne sich dessen bewusst zu sein (mir ging es früher genauso). Überprüfe doch mal über ein paar Tage deinen Fettkonsum, um eine genaue Vorstellung davon zu bekommen, wieviel Fett du zu dir nimmst.



Auch bei den sogenannten gesunden Fetten solltest du unbedingt auf die Menge achten. Denn ein Zuviel ist auch hier alles andere als gesund. Eine kleine Handvoll Nüsse ist zum Beispiel eine gute Gesamt-Tagesportion in Sachen Fett.

Wenn du dich darum sorgst, nicht genug Fette zu bekommen, dann sage ich dir, dass auch beispielsweise Bananen, Papayas und Kartoffeln kleinste Fettmengen enthalten, die ausreichend sind, um dich gesund zu halten.

Ein paar Beispiele für Fette in der Ernährung:

- Pflanzenöle
- Nüsse, Kerne & Saaten
- Joghurt, Milch, Butter, Käse, Sahne
- Fleisch, insbesondere Schweinefleisch & Fisch
- Avocados und auch Oliven

## Tipp 4

# Trinke täglich Selleriesaft

Selleriesaft ist ein großartiges Reinigungsmittel für deinen Körper und ein wahres Superfood obendrein. Aufgrund seiner zahlreichen gesundheitlichen Vorteile empfehle ich ihn täglich meinen Klienten und Patienten, denn er ist nicht nur dafür geeignet, deine Gesundheit wieder herzustellen, sondern ist auch eine der besten Maßnahmen, wenn es um Gesundheitsvorsorge geht.

Der Selleriesaft wirkt durch einzigartige Natriumverbindungen, die mit bioaktiven Spurenelementen und Nährstoffen verbunden sind.

Gerade beim Start mit dem Selleriesaft können unterschiedlichste Reaktionen auftreten wie Durchfall, Magenflattern, sehr weicher Stuhl oder vermehrte Blähungen. Sei dir einfach bewusst, dass der Sellerie in deinem Körper aufräumt. Diese Symptome legen sich in der Regel innerhalb kurzer Zeit.

Die empfohlene Trinkmenge liegt bei einem halben bis einem Liter täglich. Beginne auf jeden Fall mit einer kleinen Menge und steigere dich allmählich.

Wenn du vor dem Selleriesaft Zitronenwasser trinkst, warte danach eine halbe Stunde, bevor du den Selleriesaft trinkst und danach wieder etwa eine halbe Stunde, bevor du frühstückst.



### Zubereitung:

- Einen großen Bund Staudensellerie gut waschen (ergibt ca. einen halben Liter Saft).
- Entsaften und NICHTS hinzufügen.
- Zum Einstieg kannst du, falls du den Geschmack nicht magst, Apfel oder Gurke mitentsaften, dies sollte aber nur zur Eingewöhnung sein!
- Möglichst sofort trinken, bevor der Saft mit Sauerstoff reagiert, was seine Wirkung vermindert.
- Mein Video zur Zubereitung findest du hier: [https://youtu.be/IMIh\\_xQv9rQ](https://youtu.be/IMIh_xQv9rQ)

# Tipp 5

## Vermeide ungeeignete Nahrungsmittel

Wenn du um deine Gesundheit besorgt bist oder sogar Symptome hast, die dich beeinträchtigen, dann ist es sinnvoll, die Dinge zu meiden, die deine Symptome hervorrufen oder gar verschlimmern und somit deine Gesundheit beeinträchtigen. Damit bekommt dein Körper die größtmögliche Unterstützung, um heilen zu können.

Sicherlich ist dir bewusst, dass beispielsweise Konservierungsstoffe, Farbstoffe und Aromen keine Wohltat für deinen Körper sind. Doch es gibt auch Nahrungsmittel, die bestehende virale, bakterielle oder pilzartige Erkrankungen begünstigen, woraufhin es in deinem Körper hierzu kommen könnte:

- Entzündungen im Körper
- Geschwächtes Immunsystem
- Geschädigtes Verdauungssystem
- Belastetes Nervensystem / Gehirn
- Überlastete Organe
- Depressionen & Ängste



Wenn du Nahrungsmittel aus deinem Speiseplan streichst, die du bisher regelmäßig verwendet hast, gehe in deinem Tempo vor - am besten machst du einen Schritt nach dem anderen, um dich nicht zu überfordern.

Problematische Nahrungsmittel unterstützen wie gesagt die Entstehung von chronischen Krankheiten, da sie Pathogenen als Nahrung dienen. Als erstes solltest du nach und nach diese Nahrungsmittel entfernen:

- Eier
- Milchprodukte
- Gluten
- Limonadengetränke

Zusätzlich ist es sinnvoll, auf übermäßigen Salzverzehr verzichten und im nächsten Schritt Schweinefleisch, Thunfisch und Mais vom Speiseplan streichen.



Gemeinsam geht der Weg leichter.

Solltest du Unterstützung auf deinem Heilungsweg benötigen, bin ich gerne für dich da.

VERBUNDEN IN KIEL

Heilpraktikerin Silke Gelsing  
Beselerallee 37a | 24105 Kiel

0431- 9088 1716

0151-1832 9230

[praxis@verbundeninkiel.de](mailto:praxis@verbundeninkiel.de)

[www.verbundeninkiel.de](http://www.verbundeninkiel.de)

„Wir können so viel  
mehr für unsere  
Gesundheit  
oder Heilung tun,  
als uns bekannt ist.“

**Anthony William (Heile dich selbst)**



Die hier bereitgestellten Informationen sind ausschließlich für allgemeine Informationszwecke bestimmt und dienen nicht dazu, Krankheiten zu erkennen, zu diagnostizieren, zu lindern oder zu heilen. Ebenso ersetzen die hier bereitgestellten Informationen nicht die Beratung durch einen Arzt oder Heilpraktiker. Wende dich bei gesundheitlichen Beschwerden in jedem Fall an deinen Arzt oder Heilpraktiker, gerne auch an mich, und bespreche ggf. die hier vorgeschlagenen Veränderungen deiner Lebensweise.

Alle hier zur Verfügung gestellten Informationen stammen von Medical Medium® Anthony William: aus seinen Büchern, Blogartikeln, Podcasts oder anderen Veröffentlichungen wie Interviews.