

A close-up photograph of a woman smiling warmly, wearing a floral patterned shirt. She is holding a light green bowl filled with fresh fruit, including sliced strawberries and blueberries. The background is softly blurred, focusing attention on her face and the bowl.

**M**  **GUTEN**  
*orgen*

# Meine Morgenroutine



## Zungeabschaben

Das erste, was ich morgens mache, noch bevor ich etwas trinke, ist das Reinigen meiner Zunge. Der Körper entgiftet während der Nacht, und das, was sich auf der Zunge ansammelt und morgens zu schlechtem Atem führen kann, gehört nicht in den Körper, sondern sollte ausgeschieden werden. Danach putze ich mir die Zähne (evtl. vorher Ölziehen).

## Eisbaden

Es ist die 2. Saison, in der ich kalt-bade / eis-bade. Ich bade im See (selten) und für den regelmäßigen Gebrauch habe ich eine kleine Wassertonne auf der Terrasse stehen. BEACHTE: du solltest regelmäßig eisbaden, damit sich der Körper gewöhnt und nicht jedesmal eine Stressreaktion hat.

## Zitronenwasser

Um meinem Körper zu helfen, Gifte abzutransportieren, trinke ich täglich einen 3/4 Liter Zitronenwasser (1/2 Zitrone mit warmen, gefilterten Wasser).

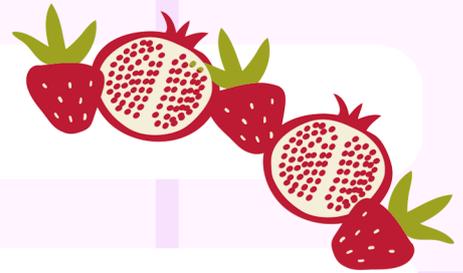
## Bewegung

Ich gehe ca. 30 Min. mit meiner Hündin spazieren. An die frische Luft zu gehen, hilft mir, im Tag anzukommen, meine Gedanken zu sortieren. Es hilft dem Körper, Blut und Lymphe zu bewegen und somit aktiv zu werden.

## Grüner Saft

Grüne Säfte sind ein fixer Bestandteil meiner Morgenroutine. Ich habe verschiedene Rezepte (kostenfreier Download verfügbar), die alle - für meine Begriffe - sehr gut schmecken. Der grüne Saft ist für mich Medizin und wenn er mal zu intensiv gerät, ist und bleibt er Medizin für mich.

# Meine Morgenroutine



## Meditieren

Ich meditiere täglich (mit Ausnahmen) 20 Minuten. Ich meditiere mit einer Trancemusik, ohne Vorgabe. Bevor ich zu meditieren beginne, starte ich mit einer Feueratmung. Die Meditation beinhaltet Reinigung des Körpers, Affirmationen, Manifestierung meiner Wünsche sowie Hervorholen eines höheren Gefühls (wie zB Liebe, Dankbarkeit).

## HMDS

HMDS (Heavymetal Detox Smoothie) hilft Schwer-, Halb- und Leichtmetalle aus dem Körper auszuscheiden. Metalle, die wir im Körper speichern (für die Psyche sind es v.a die sich im Gehirn ansammelnden Metalle) sind neben Pathogenen, für die Entstehung von psychischen und körperliche Erkrankungen relevant..

Bestnadteile des HMDS: wilde Heidelbeeren, Spirulina, Koriandergrün, atlantische Dulse und Gerstengrassaftpulver. (Möchtest du wissen, wo ich diese Sachen kaufe, schreibe mir) (Quelle: Anthony William @medicalmedium).

Ich nehme meisten alle 4 Bestandteile (Koriandergrün esse ich extra) und mixe sie mit diversesten Früchten.

## Arbeit

Und dann freue ich mich auf meine KlientInnen!