

Schnelltest

Um den Gesundheitszustand einfach und schnell zu überprüfen, bieten sich zwei Körperteile an:

- Haut und
- Zunge

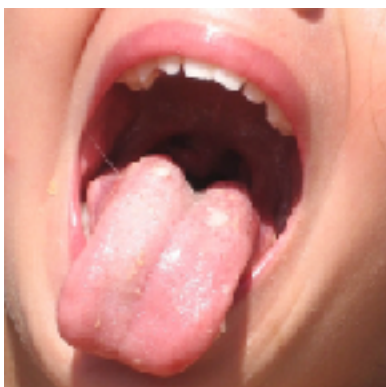
Die **Haut** ist ein Spiegelbild unseres inneren Wohlbefindens. Eine Stelle, die hier besonders aussagekräftig ist, stellt der Ellenbogen dar. Ist die Haut dort weich wie ein Kinderpopo (Bild rechts) kann das als Indikator für ein gutes Funktionieren der inneren Prozesse (Verdauung, Stoffwechsel, Hormonhaushalt) auf Basis einer basenüberschüssigen Ernährung interpretiert werden. Ist die Haut am Ellenbogen dagegen trocken und spröde oder gar rot entzündet, lässt das auf Herausforderungen im eigenen System in Form von Entzündungen auf Basis von Mangelernährung (im Sinne von unausgewogen in Bezug auf Makro- und Mikronährstoffe) und Stress schließen.



Quelle Bild links: https://www.dr-gumpert.de/html/hautausschlag_am_ellenbogen.html 23.1.2022

Quelle Bild rechts: <https://www.sportopaedie.de/orthopaedie/ellenbogen/> 23.1.2022

Die **Zunge** ist ebenfalls ein sehr guter Indikator, was u.a. die chinesische Medizin für die Anamnese nutzt. Eine belegte Zungen weist dabei auf Herausforderungen im eigenen System in Form von Entzündungen auf Basis von Mangelernährung (im Sinne von unausgewogen in Bezug auf Makro- und Mikronährstoffe) und Stress hin, während eine gesunde Zungenfarbe (Bild rechts) auf ein Gleichgewicht der inneren Prozesse schließen lässt.



Quelle: Pixabay <https://pixabay.com/de/> 23.1.2022

Neben diesen beiden Körperteilen kann auch der „Stuhltest“ Aufschluss auf eine gesunde Ernährung und Verdauung geben. Ein „schwimmender“ fester Stuhl deutet dabei auf eine ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung hin und dass die Nährstoffe gut aus dem Nahrungsbrei aufgenommen werden konnten, während ein „sinkender“ fester Stuhl auf unverdaute Fette und Eiweiße schließen lässt. Allerdings ist letzteres auch nicht unbedingt mit organischen Problemen verbunden, denn der Körper reinigt sich immer wieder selbst und da kann auch von Leber und Galle etwas mehr Fett ausgesondert werden.

„Mens sana in corpore sano : Nur ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper“ und umgekehrt, also: **„Nur in einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist“**. Juvenal, römischer Dichter.

Bei Interesse: **Eine E-Mail an info@myworkflow.de** zusenden, damit Sie auf den Verteiler kommen.