

Reisen ohne Probleme

Um die Urlaubsreise von Beginn an zu einem freudigen Ereignis werden zu lassen, kann man selbst einiges dazu beitragen. Folgende Tipps erleichtern die Reise, die durch langes sitzen – speziell auf Langstreckenflügen, langen Auto-, Bus- oder Bahnfahrten – belastend auf Kreislauf oder Lymphsystem wirken.

Ingwer bei Reisekrankheit

Er wirkt gegen Schwindel, Erbrechen, bzw. allgemeinen Symptomen der Reisekrankheit. Eine halbe Stunde vor Abfahrt bei einer Flug- oder Schiffsreise eine dünne Scheibe einer geschälten Ingwerwurzel die leicht scharf schmeckt kauen.

Energetisiertes Wasser

Auf den Erkenntnissen von Tesla/Schauberger beruht eine österreichische Forschung, die Quellwasser energetisch aktiviert. Nach seinem Forscher trägt es den Namen „Grander“ Wasser. Dieses Wasser ist während der Fahrt oder Flug ein idealer Reisebegleiter, welches man aus einer Zerstäuberflasche auf die Haut auftragen kann und so gegen müde Füße wirkt. Am Urlaubsort lindert es – ebenfalls aufgesprüht – Sonnenbrand und hilft - innerlich genommen - fremde Speisen besser zu verdauen. Man kann auch jedes Getränk bekömmlicher werden lassen.

Lehm für 1. Hilfe

Lehm hat antiseptische, antitoxische, heilungsfördernde Eigenschaften und kann äußerlich, als auch innerlich angewandt werden.

Bei Sonnenbrand: 1 Teelöffel Lehm auf 1l Wasser, Kompresse darin eintauchen und auf gewünschte Stelle auflegen.

Lehm als Pulver: Auf Wunden oder Schrammen gestäubt wirkt er antiseptisch und heilungsfördernd.

Lehm bei Magen- Darmstörungen: Lehmwasser trinken, dieses absorbiert schädliche Gase und Gifte im Darm. Dosierung: 1 Teelöffel auf $\frac{3}{4}$ l Wasser (Erwachsene), $\frac{1}{2}$ Teelöffel für Kinder unter 12 Jahren, 2-3 x täglich trinken Die Flüssigkeit sollte schon am Vortag vorbereitet werden und die Mischung über Nacht stehen gelassen. $\frac{1}{2}$ h vor der Hauptmahlzeit, einnehmen und vorher umrühren. Zusätzlich viel Wasser trinken, bzw. Grünen Tee oder Thymian Tee.

Entspannung für die Augen

Eine Wohltat für die Augen ist Amaranth das Getreide der Inkas, welches in einem Augenkissen eingebettet ist. Mit schneller, kühlender, erfrischender und entspannender Wirkung 10 Minuten für müde Augen.

Pflanzenkräfte aus der Natur

Naturreines Lavendelöl (z. b. Dr. Eberhart, Kart, Primavera) schenkt auf Schläfen, Nacken und Puls aufgetragen ein erfrischendes, duftendes Wohlbefinden, sorgt für einen klaren Kopf und wirkt entspannend.

Muskeltraining im Sitzen

Vieles unterliegt dem Wandel der Schnellebigkeit, aber Naturgesetze ändern sich nicht! Alles im Universum ist dem Gesetz der Bewegung unterworfen. Jedermann hat die Möglichkeit, auch bei stundenlangen Flügen, ein aktives Muskeltraining durchzuführen. Gleichzeitig ist immer auch die Atmung mit geschlossen. Durchblutungsverhältnisse können verbessert und

ein Lymphstau verhindert werden, z. B. durch die Bewegungslehre der ISMAKOGIE (entwickelt von der Wienerin Prof. Anne Seidel).

Bewegungstipps

Beide Füße stehen parallel im rechten Winkel zum Unterschenkel. Fußsohle berührt mit (oder ohne) Schuhe, jedoch ohne hohe Absätze mit dem Fußaußenrand/Großzehenballen und Ferse den Boden und hebt ohne den Bodenkontakt zu verlieren abwechselnd das rechte und linke Bein. Diese simple Übung kann unbemerkt vom Nachbarn beliebig oft gemacht werden. Bewährt hat sich auch die entgegengesetzte Bewegung: Druck der Füße gegen den Boden. Diese Übungen sind ein wirksames Mittel um die Venen zu entlasten und den Kreislauf zu fördern.

Vorsicht bei Tomatensaft!

Tomaten gehören in die Gruppe der panhämagglutinierenden Lebensmittel. Tomaten, bzw. deren Lectine verklumpen das Blut. Tomatensaft oder Bloody Mary, der gerne im Flugzeug getrunken wird, sollte daher auf allen langen Reisen (Flug, Auto, Bus, Bahn) nicht konsumiert werden.

Text verfasst von Ingrid Kunze