



Creative Change

· W O R K S ·

ReShape Flow

-

Stoffwechsel &
Verdauung
Teil 2

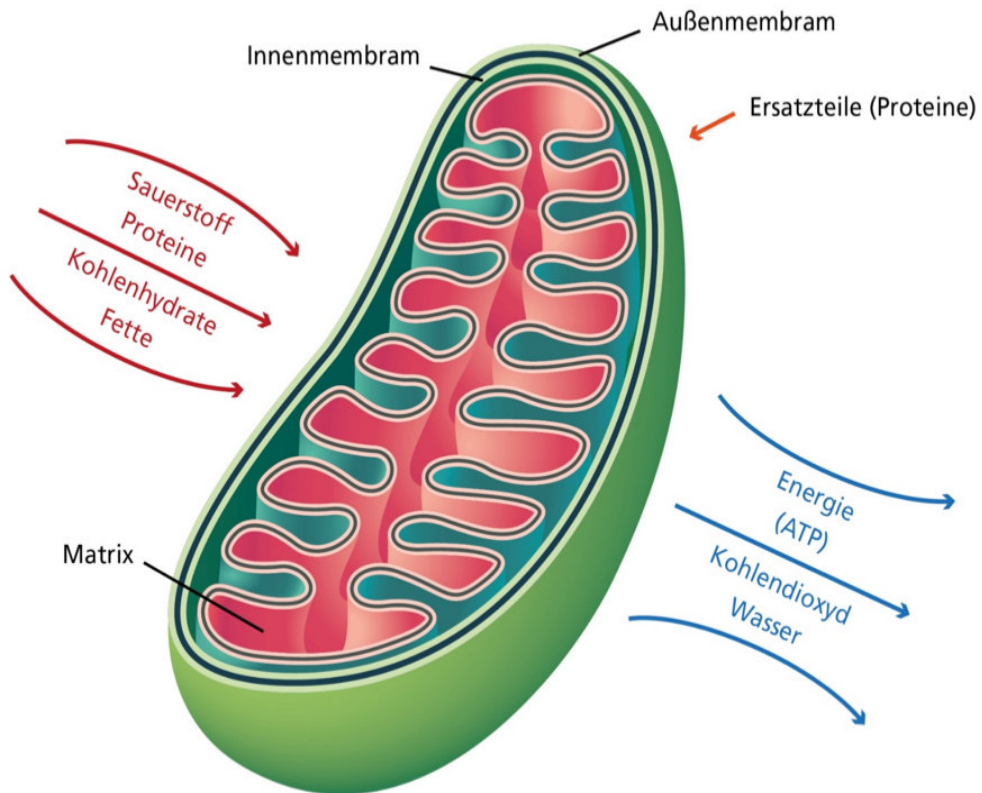
STOFFWECHSEL & VERDAUUNG

-

WAS FÜR PROBLEME GIBT ES

In diesen so grundlegenden Prozessen für unseren Körper und unser körperliches Wohlbefinden gibt es verschiedenste Problematiken:

- Energie-/Kraftlosigkeit
- Verdauungsstörungen
- Gewichtsschwankungen
- Unverträglichkeiten/ Allergien
- Probleme mit Haut, Haaren und Nägeln
- Geschwächtes Immunsystem
- Erkrankungsbilder: Rheuma, Schilddrüsenüber-/ -
unterfunktion, Diabetes, Gicht
- Konzentrationsprobleme
- Und mehr



WICHTIGE FUNKTIONEN IM STOFFWECHSEL IN IHRER ESSENZ

- Energieaufnahme
- Aufbau von Körpersubstanz
- Abbau von Körpersubstanz
- Energieverbrauch
- Reinigung des Körpers

In diesem Prozess werden Makro- und Mikronährstoffe zugeführt, im Körper „eingebaut“, als Energie zur Verfügung gestellt, zum Abbau und Abtransport von Altstruktur verwertet.

Dadurch entsteht Fluss und Kreislauf. Dabei spielt die Aufnahme von Sauerstoff und Wasser ebenso eine entscheidende Rolle.

Die verschiedenen Chakren und Körperorgane sind darin beteiligt.

WIE GREIFEN DIE VERSCHIEDENEN STRUKTUREN IM STOFFWECHSEL INEINANDER

Was nimmst du an Energie auf? Ist es die passende Energie (Nahrung) und deckt sie alles ab, was du brauchst? Ist sie angepasst an die momentane, kurz-, mittel- und langfristige Ebene?

Wird die aufgenommene Energie richtig aufgesplittet – Aufnahmearbeit der Verdauung?

Werden die Nährstoffe richtig weiter transportiert und kommen sie in den Zellen an? Werden sie dort richtig genutzt? Aufbau, Abbau, Verbrauch, Reinigung

Werden die Stoffe richtig abtransportiert, die nicht oder nicht mehr in den Körper gehören?

AUFNAHME UND ABGABE IN DEN ORGANEN

Steuerung

- Die Stoffwechselsteuerung erfolgt durch das Nervensystem und das Hormonsystem. Dabei wirken auch Außeneinflüsse wie Temperatur und Bewegung mit.

Aufnahme

- Für die Aufnahme sind die Verdauungsorgane zuständig. Für die Aufnahme in die Körperstruktur ist der Darm zuständig. Bis zum Magen wird die Nahrung „nur“ bereitgestellt und so aufgespalten wird, dass sie in den Körper aufgenommen werden können.

Umwandlung

- Die Umwandlung der Nährstoffe findet im Darm durch Enzyme und Bakterien statt. Dadurch werden die Nährstoffe in den Blutkreislauf aufgenommen.

Transport

- Der Transport findet über den Blutkreislauf bis in jede Zelle statt. Die Leber ist ein großes Speicherorgan (Glucose und Fett) und Entgiftungsorgan.

Abtransport

- Hauptorgane für diese Aufgaben sind die Leber, Nieren, verbunden mit Darm und Blase.

WODURCH WARDEN DIE STOFFWECHSEL- UND VERDAUUNGSPROZESSE POSITIV PHYSISCH BEEINFLUSST



Wie und was essen wir?

Wie – geben wir dem Aufnahmeprozess entsprechenden Raum? Können die Verdauungsorgane gut arbeiten? (Kauen, Geschwindigkeit, Aufmerksamkeit wenn wir satt sind, Autonomes Nervensystem in Harmonie)

Was – essen wir was wir jetzt brauchen? Essen wir was wir zukünftig brauchen können? Balance innere Familie, Balance von Nährstoffen (Mikro- und Makronährstoffe)

<https://www.gesundf.it.de/artikel/stoffwechsel-anregen-ankurbeln-8483/>



Flüssigkeit

Für den Flüssigkeitshaushalt wird der Verdauungsprozess unterstützt.



Bewegung

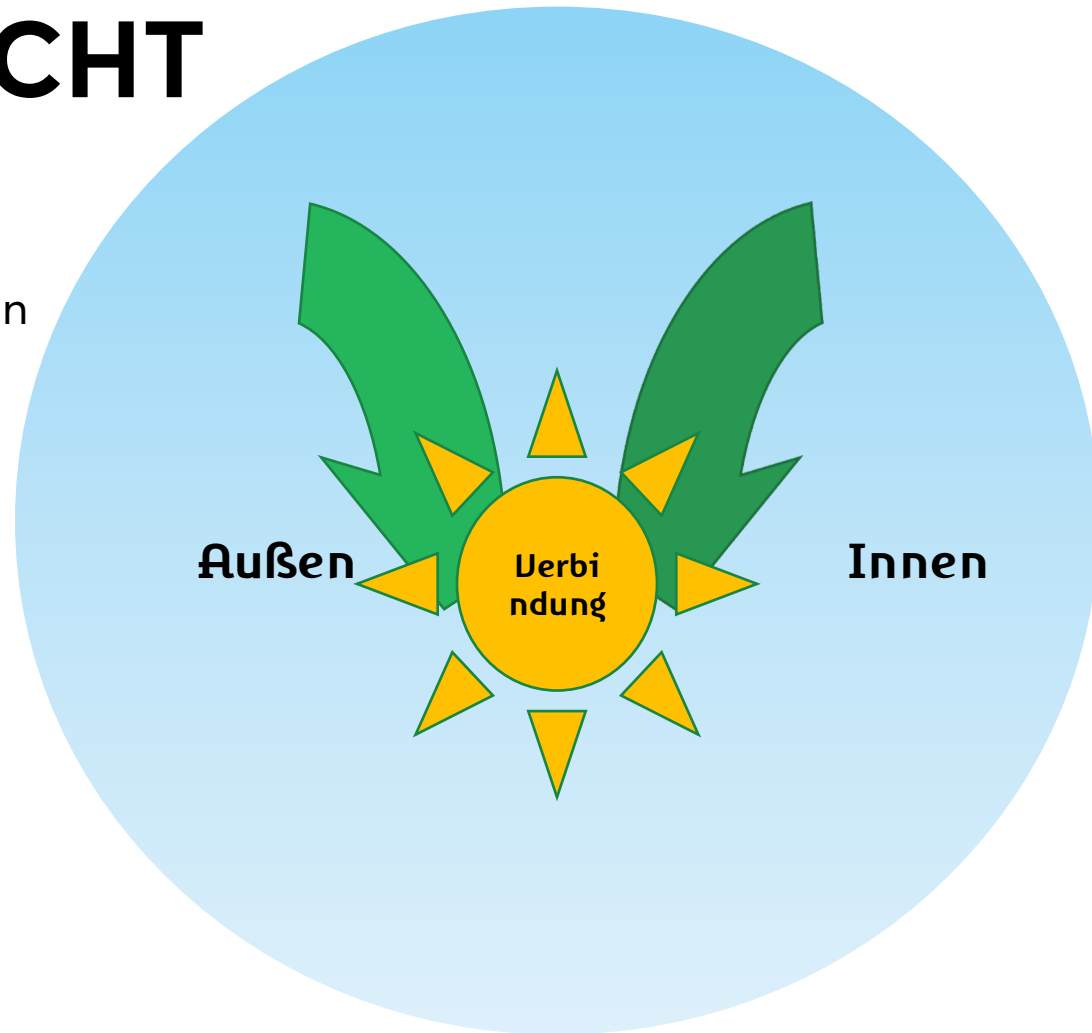
Ausreichende Bewegung bringt die Nährstoffe schneller und effektiver in die entsprechenden Zellen. Wir brauchen positive Spannung und Druck im Körper, damit alle Körperstrukturen erreicht werden können.



Persönliche Harmonie

ENERGETISCHE SICHT

- Der Stoffwechsel vereint Innen und Außen in uns und was daraus entsteht.
- Bei Störungen des Stoffwechsels legt man den Fokus auf auf welcher Ebene, in Verbindung welcher Kreisläufe und damit bei welchen Chakren die Störung besteht.
- Die 3 Bereiche müssen hier wieder harmonisiert werden.
- Durch Störungen werden die Stoffwechselkreisläufe (oder beteiligte Kreisläufe) zu schnell oder langsam, bzw. stoppen.



TO DO TEIL 2:



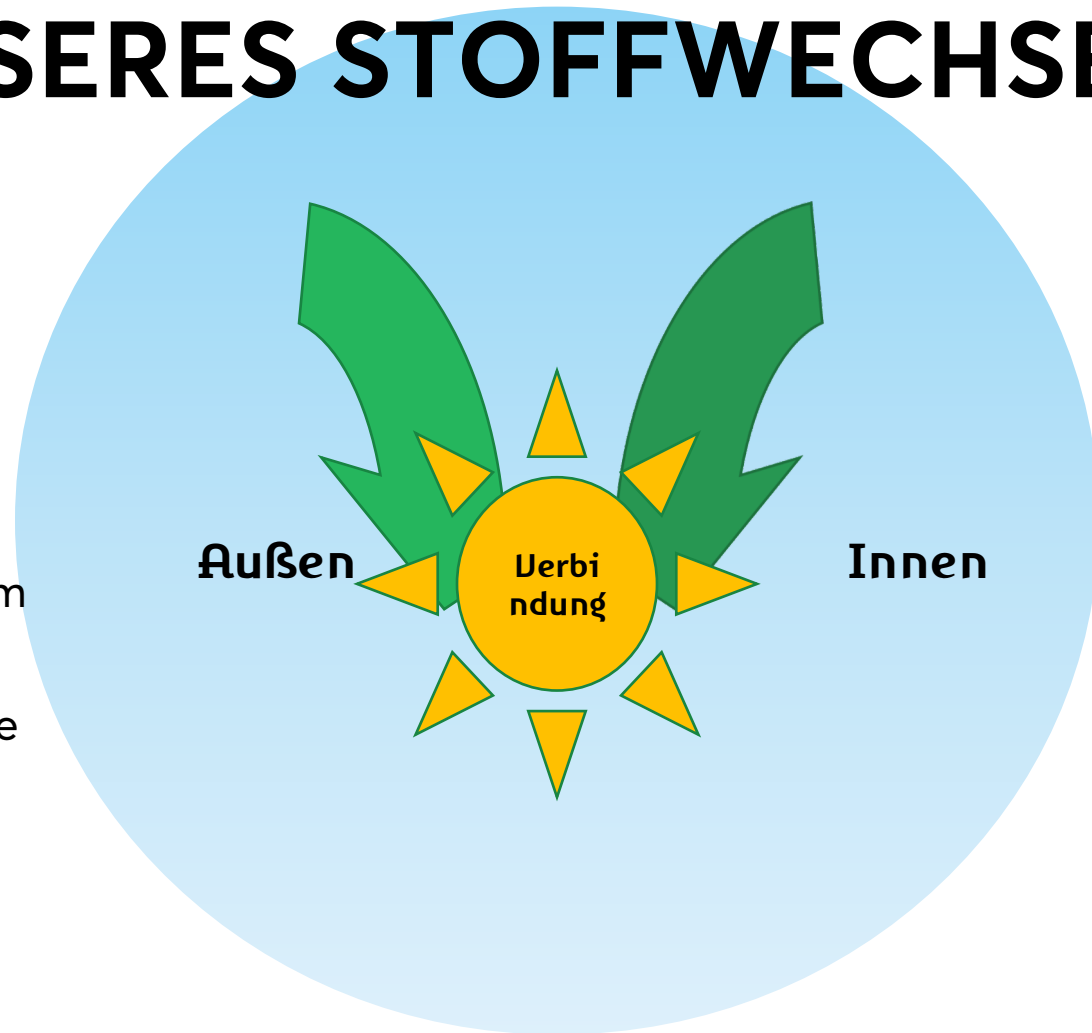
- Lege den Fokus auf die Stoffwechselorgane und nimm wahr welche Organe energetisch unterstützt werden sollen. Im Anhang findest du nochmal eine Liste von wichtigen Organen. (Kein Anspruch auf Vollständigkeit – wird evtl. noch ergänzt.)
- Nimm wahr welche Energiestrukturen sich zu den Organenergien sich zeigen. Nimm wahr wie die Innen/ Außen / Verbindungsenergie durch die Organenergie beeinflusst wird und bearbeite über min. 7 Tage jede Organstruktur, die sich dir zeigt.
- Wasche die Organenergie täglich und kämme die Energiestruktur in die Verbindung mit dem jeweiligen Stoffwechsel- und/ oder Verdauungskreislauf.
- Verbinde, wenn die Organenergie hell, leuchtend, min. strahlend ist mit der Lichtschwingung des Stoffwechsels, indem du die Lichtenergien mit den Handchakren aufeinander fokussierst und die Energien zueinander fließen lässt (hin & her fließen lassen) bis die Felder verschmelzen.
- Überprüfe, welche Nahrungsmittel, Nährstoffe, Bewegungsdynamik für die Unterstützung des Stoffwechselflusses zusätzlich hilfreich ist und beginne jeden Tag ca. 40-50% deiner Körperlich relevanten Handlungen umzusetzen, so dass sie in deinem Alltag mehr Fokus erhalten.

ORGANLISTE

- **Bauchspeicheldrüse:** Enzymproduktion für Verdauung und Hormonbildung
- **Darm:** eigentliche Verdauung und Abtransport nicht benötigter, nutzbarer Stoffe
- **Gallenblase:** speichert Gallenflüssigkeit für Fettverdauung, produziert von der Leber
- **Adern:** Blutversorgung bis in jede Zelle
- **Gehirn:** Steuerung grundlegender Stoffwechselprozesse
- **Schilddrüse:** Regulation von Hormonhaushalt für alle Stoffwechselprozesse
- **Haut:** Ausscheidungsorgan
- **Leber:** Speicherorgan, Entgiftung
- **Nieren:** Blutwäsche, Reinigung von Abfallstoffen

„HELFERLEIN“ UNSERES STOFFWECHSELS

- Für die Verbindung von äußeren Einflüssen mit unserem Körper gibt es verschiedene vermittelnde Stoffe bzw. Organismen:
 - Mikroorganismen – unser Mikrobiom im Darm
 - Enzyme – die Katalysatoren, die unsere Körperprozesse anregen
 - Hormone – die Botenstoffe, die Grundregulation unserer Körperprozesse vornehmen



WIRKUNG DER HELFER

- Alle 3 Komponenten spielen die Entscheidende Rolle in der Umwandlung, Bereitstellung und Zuführung von aufgenommener Energie, sowie in der Ausscheidung von Abfallstoffen.
- Alle 3 werden auch von unserem äußeren Verhalten sowie auch im Körper vorhandenen Strukturen beeinflusst. Sie können somit durch harmonische Lebensweisen unterstützt werden.
- Bei Problematiken des Stoffwechsels und der Verdauung sind daher min. 1 dieser Ebenen auch in Disharmonie.

TO DO TEIL 2.2:



- Lege den Fokus auf die Gitternetzstruktur der 3 Ebenen, sowie auch auf die Energiekreisläufe.
- Bearbeite die Strukturen, die sich dazu zeigen und überprüfe relevante äußere Verhaltensweisen wie z.B. Ernährung, Schlaf, Wasseraufnahme. Atmung und Bewegung in Bezug auf die Harmonie mit deinen Harmonisierten Kreisläufen der Enzyme, Hormone und Bakterien.
- Beginne auch hier wieder deine Verhaltensweisen täglich um ca. 40% an die 3 Ebenen anzupassen.