



## Cholesterin



Bei einer Routineuntersuchung hat sich neulich ergeben: Ich habe zu hohe Cholesterinwerte.

Ganz schoen unangenehm für Jemanden, der sich hauptsaechlich von Kaesebrotten ernaehren koennte!

Die Ausrede: "Hohes Cholesterin ist bei mir vererbt" laesst meine Aerztin auch nicht auf Dauer gelten.

Grunde für schlechte Cholesterinwerte sind allgemein:

- zu viel Fleisch & Wurst
- viel und zu ueppig essen
- zu viel Weißmehl & Zucker
- Alkohol
- Rauchen
- zu viel Kaffee
- zu viele Fertigprodukte (die enthalten besonders viele gefaehrliche Trans-Fette)
- zu viel Stress

### Was heißt das jetzt für mich??

Ich werde mir die Liste oben zu Herzen nehmen und schauen, worauf ich moeglichst stressfrei verzichten kann.



### Was mir außerdem gefaellt: "Gu te" Fette bevorzugen

**Olivenoel** ist sowieso gerade mein Liebling (damit fuehle ich mich dem Meer etwas naeher)

**Leinoel** ist das Oel mit den meisten ungesaettigten Fettsaeuren. 1-2 Essloeffel pro Tag koennen LDL Werte und Blutdruck senken. Das geschmacklich beste Leinoel gibt's bei uns und kommt von Fandler. Bitte immer im Kuehlschrank aufbewahren!

3 Tassen **Ehrenpreistee** taeglich trinken: laut Wolf Dieter Storl stimulieren die darin enthaltenen Bitterstoffe die Gallentaetigkeit, damit werden die schaedlichen Blutfettwerte gesenkt und die Bildung vom "boesen" Cholesterin gehemmt.

**Roter Reis:** Er wird durch Fermentation aus weißem Reis gewonnen. Die dabei entstehenden Inhaltsstoffe haben eine positive Wirkung auf die Blutfettwerte.

**Bergamottoel:** Es ist nachgewiesen, dass Bergamottoel die LDL Werte senken kann. Vielleicht kann ich ja den Ehrenpreistee mit Bergamottoel aromatisieren??

---

## Tipps fur den Semesterstart

### Leichter Lernen

Nach langer Lernpause faellt es mir oftmals schwer, mich zu konzentrieren. Mir hilft eine angenehme Lernumgebung und -atmosphaere sehr dabei, mich zu fokussieren.

Neben einem aufgeraueumten Schreibtisch verwende ich gerne auch meinen Aroma Diffuser mit dem **Pfefferminz** Oel von Primavera.



Pfefferminze regt die Konzentration an und hilft den Fokus nicht zu verlieren.

Von Primavera gibt es außerdem das "**Leichter Lernen**"-Oel und den "Leichter-Lernen"-Gesichts Roll-On.

Die beiden beinhalten u.a. Zitrone, Grapefruit, Orange und schenken Motivation, Energie, Selbstvertrauen und Gelassenheit.

Auch **Ginkgo** verbessert die kognitive Leistungsfahigkeit. Den Ginkgo-Konzentrations-Tee von Sonnentor gibt es auch im Vitalraum.

### Entspannung und Schlaf

Schul- und Unistress koennen zu Schlafproblemen und innerer Unruhe fuehren.

Sport und Meditation koennen helfen, trotz Stress gelassen und ausgeglichen zu bleiben.



Kraeu ter, wie Lavendel und Zitronenmelisse wirken beruhigend.

Bei Schlafproblemen helfen die "**Schlaf wohl**" Sprays und Oele von Primavera. Die gibt's jetzt auch schon fuer Kinder ab 6 Monaten. Fuer die Kleinen gibt es sogar einen Balsam.

Wer sich oder sein Kind noch zusaetzlich schuetzen und aufbauen moechte, sollte die **Engel-Aura-Essenzen** von Ingrid Auer probieren.

Fuer den Schulbeginn wuerde ich folgende empfehlen:

- Schutzensel
- Erzengel Michael
- Erzengel Jophiel fuer Sicherheit und Freude
- Engel Sonael fuer den energetischen Schutzmantel
- Erzengel Uriel fuer Staerke und Lebensmut

Unsere Herbstkurse im Vitalraum haben wieder begonnen - wir freuen uns auf Dich !



Einen schoenen Herbst wuenschen  
herzlichst Renate & Sophie



Wenn Sie diese E-Mail (an: {EMAIL}) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese **hier** kostenlos abbestellen.

Vitalraum

Hauptplatz 7  
2103 Langenzersdorf  
Österreich

02244 2347  
vitalraum@aon.at  
vitalraum.co.at  
CEO: Renate Hocevar  
Tax ID: ATU56388224

Informationen über Angebote, Produkte, Veranstaltungen und Kurse des Vitalraums.  
Fotos: privat, [www.pixelio.de](http://www.pixelio.de)  
siehe auch [vitalraum.co.at/content/impressum/](http://vitalraum.co.at/content/impressum/)

