

Nach der Frühlings-(Frühjahrs-)müdigkeit kommt die Sommermüdigkeit, dann die Herbstmüdigkeit und die Wintermüdigkeit. Sie essen bereits gesund, sind gesund, haben Bewegung oder treiben Sport und müssen keine chemischen Substanzen einnehmen und trotzdem sind Sie müüüüde!

Was steckt dahinter?

Ganz einfach drei Dinge:

- Der tägliche Elektromog (Smartphone, Handy, WLAN usw. Zuhause, bei der Arbeit, überall)
- Unsere Luft mit wenig Sauerstoff

Die Lösung:

- Der Elektromog ist kaum noch aufhaltbar und es wird immer schlimmer. Der moderne Mensch will das moderne Zeugs, das uns Gaga macht. Wenn Sie den Elektromog meiden, ist das schon mal gut, doch Ihre Nachbarn wollen vielleicht nicht darauf verzichten. Und so werden Sie automatisch täglich berieselt. Nützen die Chips und andere Einrichtungen gegen Elektromog? Nur schwach und bedingt. Das Geld können Sie sich sparen.
- Gehen Sie täglich für mind. eine Stunde in einen richtigen Wald. Atmen Sie tief ein und aus, langsam (meditieren Sie).
- Gehen Sie so viel wie möglich in die Natur, in die Berge, auf 1'600 – 1'800 Meter und Sie werden in ein bis zwei Tagen Ihre Müdigkeit weg haben (zu Beginn kann jedoch ein harmloser Schwindel auftauchen, der Körper, das Gehirn vor allem wird mal wieder mit Sauerstoff gut versorgt, die Durchblutung verbessert sich. Das kann einen Schwindel auslösen.). Kaum sind Sie jedoch wieder zurück in Ihrem Zuhause oder an Ihrer Arbeitsstelle kommt die Müdigkeit wieder.

Tja, es ist unsere Lebensart, die uns müde macht und kilt. Da nützen keine Nahrungsergänzungen und andere Zaubermittelchen aus dem Internet.