

VITA – HEISST LEBEN! INTERVIEW MIT ENZA UDRY

284

SHARES



GOOGLE +

#ENKELTAUGLICHKEIT#KONZOOM7

FRAGEN EDUCATION EDUTAINMENT GERMAN INTERVIEW KONSUM NACHHALTIGKEIT NATURE P
LANTS QUOTATION TREES

BACHBLÜTENTHERAPIE BERN ENZA UDRY PRAXIS FÜR NATURHEILKUNDE TEN VITA-
LEBEN.CH 1667 VIEWS



30

SEP

FIND ALL POSTS OF THIS MONTH:

9 - 2023



[@MYTREETV](#)

[MORE](#)

[TWITTER](#) [FACEBOOK](#) [GOOGLE +](#)

Die Webseite www.vita-leben.ch bietet Gesundheitsberatung, Ernährung, und ist eine Oase für Neuorientierung in Bern. Die Praxis für Naturheilkunde TEN [vita-leben.ch](http://www.vita-leben.ch) hat das Ziel, ganzheitliche Gesundheit zu fördern und beginnt mit einem Bewusstsein für die eigenverantwortliche Prävention. Die Webseite bietet vielschichtige Methoden zur Begleitung von Menschen und betrachtet jeden Patienten in seiner Gesamtheit.



<https://www.vita-leben.ch/>

Was ist das Ziel von Praxis vita-leben.ch

Enza Udry, hat sich mit ihrer Praxis für Naturheilkunde TEN [vita-leben.ch](http://www.vita-leben.ch) das Ziel gesetzt, ganzheitliche Gesundheit zu fördern und dies beginnt mit einem Bewusstsein für eine eigenverantwortliche Prävention!

Immer mehr Medikamente fehlen in der Schweiz vorübergehend. Im Frühling 2023 waren rund 1000 Arzneimittel nicht oder nur schwer erhältlich. Betroffen sind beispielsweise fieber- und blutdrucksenkende Medikamente sowie Husten- und Schmerzmittel.

In der Natur hat man keinen Mangel an Rohstoffen!

Die Krankenkassenprämien 2024 werden schon wieder erhöht um durchschnittlich 8,7 Prozent! Altersarmut ist ein grosses Thema in der Schweiz, wie soll es weitergehen?

Wir brauchen dringend andere Wege! Zurück zum Ursprung.

Phytotherapie oder Pflanzenheilkunde ist die älteste Form von Heilkunde neben den manuellen und seelischen, geistig und spirituellen Techniken. Alle drei Gebiete zusammen machen seit Menschengedenken eine gute Therapeutin, Gesundheitsberaterin oder Medizinfrau aus. Alle indigenen Völker haben dieses Wissen Tausend Jahre genutzt und weitergegeben. Mit der Industrialisierung ist dieses grossartige Wissen immer mehr verloren gegangen. Bäume, Tiere, Pflanzen und Pilze haben sich miteinander entwickelt und entwickeln sich auch weiterhin in engem Austausch weiter. Wir helfen, schützen und kurieren uns gegenseitig. Der tiefste Sinn des menschlichen Daseins scheint mir, zusammen zu leben und sich mit der Natur zu unterhalten. Für die meisten Krankheiten gibt es gute pflanzliche Hilfen. Mehr als 90% aller Medikamente stammen von Pflanzen. Sie wurden biochemisch leicht verändert, um Patente zu erhalten und damit Gewinn machen zu können, aber eigentlich sind die ursprünglichen pflanzlichen Heilmittel oft besser, ungefährlicher und breiter wirksam.

Sie sprechen dieselbe biochemische Sprache wie unsere Zellen, so dass wir sie besser verstehen. Vielleicht wird es uns bald einmal gelingen, die Spielregeln für die Patentierung zu verändern, so dass neue Kombinationen, also geistige Arbeit, belohnt wird, nicht aber die biochemischen, genetischen Eingriffe in die natürliche Herkunft.

Die traditionelle europäische Naturheilkunde (TEN, TEM) umfasst ein grosses Sortiment an verschiedenen Naturheilmitteln. Tinkturen, Schüssler-Salze, Homöopathie, Urtinkturen, Kräutermischungen, Spagyrik, Gemmo und Vitalstoffe ermöglichen vielfältige Behandlungsmöglichkeiten. Nicht selten werden verschiedene Naturheilmittel auch in Kombination angewendet, wodurch synergistische Effekte genutzt werden können. Nicht zu vergessen ist auch die äusserliche Anwendung in Form von Wickel, Waldbaden, Bäder, Sauna, Dampfbad und Auflagen. Teil meiner Tätigkeit und Philosophie ist es, meine Kunden aufzuklären und zu heilen, damit sie ein besseres und gesünderes Leben führen können und es gar nicht zu chronischen Krankheiten kommt.

Mehr Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität im Alltag.

Welche alternativen Methoden für eine ganzheitliche Heilung bietet Praxis vita-leben.ch an?

- Ganzheitliche Gesundheit, Prävention Beratung für jeder Mensch
- Humoralpathologie, Konstitutionsdiagnostik: Iris, Zunge, Puls, individuelle Therapie auf die Konstitution nach Paracelsus

- Phytotherapie, Hydrotherapie
- Darmgesundheit inkl. Individuelle Laboranalysen
- Homöopathie, Anthroposophische Medizin
- Epigenetik, alles hat ein Einfluss
- Ernährungsberatung
- Vitalstoffe, Mikronährstoffe Beratung und Verkauf, inkl. Individuelle Laboranalysen
- Ausleitende Verfahren, manuelle Therapie: Fussreflex, Schröpfen, Naserödern, Baunscheidt, Wickel
- Bachblüten Therapie nach Dr. Bach
- Vitalpackages: Frühlingskuren, Herbstkuren, Darmkuren oder individuelle Pakete in Kombination mit manueller Therapie

Was ist die Bachblütentherapie nach Dr. Bach und wie kann sie die Seele unterstützen?

Bei der Bachblütentherapie wird eine Blüte in eine Schale mit Wasser gelegt und dann in die Sonne gestellt. Auf diese Weise soll die „Information“ von der bei der Blütentherrapi an das Wasser übertragen werden.

Dr. Edward Bach, Begründer der Bachblütentherapie, war renommierter Forscher und einer der ersten Ärzte, der in den 1930er Jahren den Einfluss von mentaler und emotionaler Gesundheit auf das körperliche Wohlbefinden erkannte. Damals definierte er 38 grundlegende Emotionen, die jeder von uns hin und wieder fühlt. Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Bach-Bl%C3%BCtenthherapie>

Die Bachblüten als Seelenblüten, ihr Wesen, ihre Energie ist so fein und doch sehr wirksam. Eine individuelle Bachblüte Mischung, kann Baby, Kind, Teenager, Erwachsenen unterstützen auf seinem Weg, es begleiten und Vertrauen und Sicherheit geben. Die Bachblüten unterstützen Dich in deinen Themen und öffnen Dir nach und nach neue Türen. Tragen Schicht für Schicht ab, damit du zurück zu deinem inneren Kern findest.

Was sind die Vorteile einer Fussreflexzonenmassage für die Erholung und Vitalität?

Auf der Hautoberfläche, einschliesslich des Kopfes, der Arme, der Beine, und ganz besonders der Füsse sind bestimmte, genaue abgrenzbare Zonen oder Segmente nachweisbar, von denen aus über das vegetative Nervensystem wie zum Beispiel die neurohormonalen Regulationen reflektorische Verbindungen zum Körperinnern und den Organen nachweisbar sind. Sie wurden zuerst von dem englischen Neurologen Head beschrieben und sind zum Teil "Head'sche Zonen", als Fussreflexzone bekannt.

Durch ein aufmerksames Abtasten des ganzen Fusses werden Schmerzpunkte geortet und gelöst, damit die zuvor blockierte Energie wieder fließen kann.

Die Selbstheilungskräfte im Menschen werden angeregt und unterstützt.

Welche Ziele verfolgt die Fussreflexzonen-Therapie?

- Steigert die Durchblutung in den Organen

- Versorgt Zellen und Gewebe mit mehr Sauerstoff
- Immunsystemverstärkung
- Harmonisiert die Organsysteme untereinander
- Wirkt entspannend auf den gesamten Körper
- Aktiviert die Selbstheilungskräfte
- mehr Vitalität im Alltag

Was sind Vitalstoffe und warum sind sie für unser Leben essenziell?

Vitalstoffe oder Mikronährstoffe sind im menschlichen Stoffwechsel allgegenwärtig und unverzichtbar. Zu ihnen zählen Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie Aminosäuren, Fettsäuren und sekundäre Pflanzenstoffe. Diese Substanzen halten den Stoffwechsel im Gleichgewicht und dienen der Erhaltung der Gesundheit. Viele dieser Stoffe kann der Körper nicht selbst herstellen – sie müssen im richtigen Mass zugeführt werden. Klima, Stress, Toxine, Elektrosmog, Schichtarbeit, falscher Lebensstil, zu viel: Genussmittel, raffinierter Zucker, Fertigprodukte, Fastfood kann unser Essen und Essverhalten beeinflussen.

Unkrautvernichter wie Glyphosat und Schwermetalle wie Blei, Toxine, Operationen, Antibiotika etc. schädigen unseren Darm und dementsprechend auch die Aufnahme der Vitalstoffe und unsere Welt.

Mangel an Nährstoffen?

Bei einem Nährstoffmangel ist der Bedarf an bestimmten Nährstoffen nicht gedeckt. Das führt auf Dauer zu Störungen im Stoffwechsel und verursacht unspezifische Nährstoffmangel-Symptome wie Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Schlafstörungen, Blässe, Infektanfälligkeit, schwaches Immunsystem, Darmerkrankungen oder Konzentrationsschwäche bis hin zu chronischen Krankheiten!

Meine jüngsten Kunden sind zwischen 4 und 16 Jahren alt, Tendenz Alter sinkend! Wieso ist das so? Der grosse Faktor ist Stress, die Kinder werden schon sehr früh dem Stress im Alltag ausgesetzt. Der immense Leistungsdruck der Gesellschaft, zu viel Antibiotika, zu viele Impfungen, zu viele Entbindung durch Kaiserschnitt, zu wenig Sonne oder allgemein frische Luft und wenig Tag und Nacht Rhythmus im Alltag. Im „Dreck spielen“ wird als unhygienisch empfunden und so leidet das Immunsystem der Kinder sehr früh.

Viele haben auch keine Ahnung, woher der Apfel vom Grosshandel kommt. Da entstehen lustige Gespräche mit den Kindern, weil sie noch keine Berührungsängste haben.

Hier einige Beispiele: Woher kommen die Äpfel? „Vom Sack im Supermarkt“ oder „per Knopfclick in den Warenkorb“ „bei uns gibt es das ganze Jahr Erdbeeren“ setzt schon als erstens ein Lachen im Gesicht, aber dann wird man nachdenklich als Naturheilpraktikerin in welche Richtung unsere Generation sich entwickelt!

Ein wichtiges Thema ist, die Preise werden willkürlich vom Grosshandel aufgeblasen (zwischen 40 – 80 % Marge verdienen sie an den Produkten die Grosshändler) Das zwingt Menschen wieder vermehrt zu den konventionellen Gemüse und Früchte statt Demeter und Bio Qualität. Viele wissen die Qualität der Nahrung nicht mehr zu schätzen. Als ich noch ein

Kind war ging über ein Drittel des Lohnes für Lebensmittel raus. Jetzt hat man mehr Geld für anderes. Es lohnt sich dieses Verhalten zu analysieren und mehr ins bewusste Leben im Alltag zu fokussieren, damit man Gesund bleibt. Quelle:

https://www.frisches.ch/files/ugd/a3d28f_9b61511a48254577b729cb81b9e3ee6e.pdf

Wie kann eine individuelle Ernährungsberatung die natürliche Heilung fördern?

Deine Nahrung soll deine Medizin sein
Hippokrates

Ernährungstherapie ist ein klassisches Naturheilverfahren, das bereits in der hippokratischen Medizin ca. 460 Jahre vor Christus Welt seinen Ursprung hat.

Meine Urgrossmutter Vita hat fast alles aus ihrem eigenen Garten geholt, was sie nicht zu Hause hatte kam von einem Radius von ca. 1 -3 Kilometer, ausser Gewürzen, Wein, Kaffee und Tee. Sie lebte mit dem Zyklus der Natur, das Essen war saisonal, frisch und abwechslungsreich, die Benutzung von Pestiziden oder Unkrautvernichter kannte sie nicht. Das Mehl kam aus der Mühle, das Korn lag lange an der Sonne, bevor es in kleinen Mengen verarbeitet wurde. Es gab keine genmanipulierten Weizensamen oder ein Monopol auf Setzlinge. Die Oliven für das wertvolle Olivenöl wurden von Hand gepflückt. Wasser kam aus der eigene Wasserquelle. Es gab keine Antibiotika, Hormone, Drogen, Weichspüler oder Schwermetalle Rückstände im Wasser. Wasser war ein

Lebenselixier das bewusst eingesetzt wurde, vor allem wenn alles Trocken und Dürr war. Wasserknappheit ist in Sizilien schon seit über 60 Jahren ein Thema, Menschen haben gelernt damit zu Leben. Das Mittagessen war verbunden mit erwartungsvollem und gemütlichem Hauch von Drama. Es ging immer um die Nahrung: «Mmh weisst du noch an der Hochzeit von Lucia, mmh diese feine Aubergine...» «mmh dieser feinen Wein aus Syrakus spürst du die Sonne... Auf dem Land gab es kein Fernsehen, am Abend hat man miteinander geredet und gelacht. Im Dorfviertel gab es eine einzige Familie, die ein Fernsehen hatte, wenn das «Sanremo Festival» Live übertragen wurde, sassen alle mitten auf der Strasse mit ihren eigenen Stühlen und schauten das Programm an. Man wurde wohlbehütet in den Schlaf gewiegt, der Körper, die Seele und der Geist waren miteinander vereint. Mit den ersten Sonnenscheinen ging alles wieder los im Rhythmus mit der Natur.

Manchmal tönt das wie ein Roman von Rosamunda Pilcher, doch meine Grossmutter wurde über 80 Jahre alt und sie hat nie ein Medikament genommen und schon gar nicht wusste, wie sie aussahen. Sie wurde durch die Hebamme im Dorf auf die Welt gebracht und lernte den «weissen Kittel» erst ein paar Tage vor ihrem Tod kennen. Sie benutzte die Heilkräuter aus ihrem Garten und Heilverfahren wie Zwiebel- oder Kartoffelwickel. Mehr hatte sie nicht, gute Nahrung Qualität war ein essenzieller Bestandteil in ihrem Alltag und Lebenszyklus. Dieses Übermass von allem gab es nicht. Sie bekam von der Natur und gab es wieder in den Kreislauf zurück, mit viel Achtsamkeit und Dankbarkeit.

Wer sucht meine Hilfe in der Praxis?

Menschen, die bei der allgemeinen Medizin nicht weiterkommen, haben auch in den letzten Jahren das Vertrauen verloren und suchen andere Lösungen. Da ich über 1500 Stunden an Medizinische Grundlagen besitze, verstehe ich beide Sprachen und das baut neue Brücken und ist ein grosser Vorteil für mich. Jeder ist herzlich Willkommen, komme ich nicht weiter, dann kann ich mich über mein Netzwerk mit gleichgesinnten Naturheilpraktikern und Therapeuten austauschen und mögliche Lösungen finden.

Was sind die Voraussetzungen für eine Standortbestimmung und Neuorientierung?

Man muss bereit sein, etwas im Alltag oder Leben zu ändern bzw. loszulassen.

Wie zum Beispiel: Glaubensmuster, Glaubenssätze, Stress Stressoren erkennen, Schlaflose Nächte, Gedankenkarussell, ungewollte Aggressionen, immer wieder in die gleiche Opferrolle oder Helfersyndrom, Angst vor dem Versagen, Angst vor Prüfungen, nicht weiterkommen im Leben, nicht loslassen können, Burn-out Verbote, nicht entspannen können etc.

Eines meiner Lieblingswerkzeuge in der Beratung ist: Fehler willkommen heissen mit der Psych-K Methode

PSYCH-K® ist der Name für einen nicht-invasiven, interaktiven Veränderungsprozess mit hohem Wirkungsgrad, mit dem wir in kürzester Zeit einschränkende Glaubensmuster im eigenen Leben, sei es im Privatleben oder im Beruf, zielgerichtet und nachhaltig verändern können. Dabei verwenden wir den

kinesiologischen Muskeltest als Biofeedbacksystem des Körpers. PSYCH-K besteht aus vielfältigen Prozessen, die wir täglich anwenden können – sowohl für andere als auch für uns selbst. Es ist wie ein “psychisches und energetisches Zähneputzen”, das dazu dient Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen. Insofern ist PSYCH-K mehr als eine Methode – es ist ein Weg. Bei PSYCH-K geht es nicht nur darum, Blockaden aufzulösen. “Was will ich statt dessen”? ist die entscheidende Frage. Diese Frage unterstützt uns darin, das Leben, nach dem wir uns sehnen, zu kreieren. PSYCH-K trägt der Tatsache Rechnung, dass unser Unterbewusstsein ca. 95 % unserer Prozesse steuert. Gleichzeitig wissen wir, dass unser Bewusstsein uns als Menschen ausmacht. PSYCH-K richtet Bewusstsein und Unterbewusstsein auf das gleiche Ziel aus. Damit hören wir auf, uns zu sabotieren. PSYCH-K bewirkt schnellen unterbewussten Wandel bei gleichzeitiger bewusster Erkenntnis.

Mein ganzes Angebot, inkl. Blog und sonst Interessante Informationen findest du auf meiner Webseite: www.vita-leben.ch. Termine können auch bequem online gebucht werden, Erstgespräche sind kostenlos vor Ort oder online und können ebenfalls online gebucht werden.



VITA – heisst Leben!

Praxis für Naturheilkunde TEN

Enza Udry

<https://www.vita-leben.ch/>

info@vita-leben.ch

+41 31 331 72 87
