

Susanne Flintsch

Heilpraktikerin
Homöopathin i. A.
Dipl. Ernährungs- und Präventionscoach
Dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin

NATURHEILPRAXIS PUCH
Betriebsgebiet Nord 3 (bei Key Wi Music)
A 5412 Puch
T: +43 (0)664 3935947
ANTWORT AN: nana@nana.at
www.nana.at



nana!

NATURHEILPRAXIS



NANAS ZWANZIGSTER LETTER FÜR ÖSTEREICH!

Im Dezember 2011

Eigentlich macht mich das ja schon stolz, dass ich jetzt **einen zwanzigsten NANA Letter** schreiben darf, denn das zeigt ja, dass es euch gefällt. Denn wenn ich keine Resonanzen bekommen würde, wüsste ich ja gar nichts von euch und hätte vielleicht schon lange aufgehört. Und wenn schon Thomas Gottschalk aufhört, so ich vielleicht auch...



(Das ist doch mein Idol aus der Jugend, wollte doch so werden wie er).

Aber die Nana schreibt weiter, nachdem ich bei einem Vortrag mit Monika Gruber verglichen wurde 😊. **Danke!**

Ich hoffe ja sehr, dass ihr neben dem ganzen Weihnachtsgetummel noch ein bisschen Zeit habt zum Lesen. Sagte doch eine Dame zu mir, dass sie sich immer einen Tag frei nehmen muss zum Lesen 😊 wenn mein Geschreibsel kommt.

Aber lest mal rein, denn ich habe wieder schon einige Winter- und

Festtagstipps für euch! Und so wird das nun ein JUBILÄUMSLETTER - juhu !!!!!!!!

Danke für euer Interesse !!



INHALT NANA LETTER 20

Meine Nana Praxis im Geschäft meines Mannes.....	Seite 1	Die Schüsslerei im Winter.....	Seite 5
Die nette Außenstelle.....	Seite 1	Die Homöopathie auch im Winter	Seite 6
Etwas in eigener Sache.....	Seite 2	Nanas Winterhits.....	Seite 7
nana!Tipp – Teemischungen für euch !.....	Seite 2	Kekse- und Weihnachtsfeierzeit....	Seite 7
Noch was Neues: das Fußbad mit der Nana.....	Seite 3	Meine Publikationen.....	Seite 8
Meine Vorträge.....	Seite 3	Gutscheine und so.....	Seite 8
Das Fasten und was von der Grapefruit.....	Seite 4	DIE RAUHNÄCHTE.....	Seite 8
Der Neumondtag.....	Seite 5	Und zum Schluss...😊 endlich	Seite 9



★ MEINE NANA PRAXIS im Geschäft meines Mannes

Da in Puch im Betriebsgebiet Nord 3 im Geschäft von meinem Gerhard, dem KEY WI MUSIC, habe ich meine kleine Praxis, in der ich so gerne meine Beratungen mache! Meistens ist ja auch Flocke dabei 😊. **Wer kommen möchte, ruft mich bitte unter 0664 - 39 35 947 an oder mailt mir: nana@nana.at.** Und ich bin ja immer wieder da, das heißt: Ich mache hier Termine, wenn ich nicht in Siegsdorf oder in Amberg/Bayern in meiner Praxis bin.

DIE AUSSENSTELLE in Siegsdorf – die nette 😊

Termin
nana!

Die lieben Mädels in der **St. Hubertus Apotheke** freuen sich, wenn ihr dort anruft und einen **Termin** bei mir vereinbart. Unter der **Telefonnummer +49 8662 – 72 94** melden sich die Erika, die Barbara, die Petra, die Patricia, die Evi oder die... Ich fühle mich dort sehr wohl. **Habe im 1. Stock einen kleinen Raum und komme 2-3 x im Monat gerne dorthin und mache meine Beratungen. Auch im neuen Jahr!** Meine Tage für Januar und Februar liegen bereits in der Apotheke auf! **Und alle meine Bücher und Heftchen gibt es auch dort zu kaufen.**




47
DIENSTAG, 25. OKTOBER 2011

Ein Prosit aufs Trinkwasser

Kümmersbruck. (e) Das Trinkwasser in der Gemeinde entspricht voll den Anforderungen der Trinkwasser-Verordnung. Zu diesem Ergebnis kommt eine aktuelle Untersuchung. Danach werden in Kümmersbruck sämtliche Grenzwerte weit unterschritten. Auch wurden keinerlei Spuren von Pflanzenschutzmitteln festgestellt.

Hart, aber gesund

Der Eigenbetrieb Wasser und Energie Kümmersbruck (WEK) hat das Trinkwasser der Gemeinde entsprechend der Trinkwasserverordnung vom Institut für Lebensmittel- und Wasseranalytik in Nürnberg untersuchen lassen. Der pH-Wert des Kümmersbrucker Trinkwassers beträgt 7,39, die Gesamthärte liegt bei 16,0 dH und ist somit nach dem Wasch- und Reinigungsmittelgesetz dem Härtebereich „hart“ zuzuordnen.



Gute Gründe, sich Wasser aus dem Hahn zu „zapfen“: Kümmersbrucks Trinkwasser ist geprüft und einwandfrei – und billiger als Getränke aus Flaschen. Bild: Hartl

Kalkhaltiges Wasser ist etwas ganz Natürliches, die „Härte“ ist nichts anderes als ein Sammelbegriff für die beiden lebenswichtigen Mineralien Calcium und Magnesium. Dass das Kümmersbrucker Trinkwasser sehr gesund ist, unterstrich Heilpraktikerin Susanne Flintsch gerade erst bei den Amberger Seniorentagen mit dem Appell: „Bitte alles nach Kümmersbruck und sich eimerweise Wasser holen – hartes Wasser ist gut für die Knochen.“

Entlastung fürs Budget

Das ist die eine Seite. Die andere ist die, dass mineralreiches Wasser auch für Kalkablagerungen an Geräten wie Wasserkocher oder Waschmaschinen sorgt. 1000 Liter Trinkwasser kosten in Kümmersbruck 1,05 Euro. Das heißt laut WEK, einen Liter einwandfreies Trinkwasser erhält man hier „frei Haus“ für 0,105 Cent. Eine vierköpfige Familie mit einem Getränkebedarf von rund 1800 Litern pro Jahr könne ihr Haushaltsbudget um mehrere Hundert Euro entlasten, wenn sie aus dem Hahn statt aus der Flasche trinke.

Da war ich richtig stolz, dass ich im Oktober bei den Amberger Seniorentagen im Amberger ACC reden durfte. Anbei ein Artikel aus der Amberger Zeitung. Das freut mich wenn man mich zitiert, denn dann besteht auch **Interesse an der Schulmedizin, und das wird immer mein Anliegen sein, beides miteinander zu verbinden.**



Mein Mann hat den Artikel gelesen und sagt „pieseln“ schreibt man mit „b“ 😊. Na ja, mir egal. Hauptsache es stand was drin in der Zeitung. **Und informiert euch doch bitte wo es „hartes“ Wasser für eure Knochen gibt ! Wirklich !!**

MEDIENHAUS
DER NEUE TAG

AMBERGER ZEITUNG

AMBERGER VOLKSZEITUNG

TIPPS AUS DER NATURHEILKUNDE



■ Heute schon genug getrunken? Heilpraktikerin Susanne Flintsch hatte einige Tipps parat, wie man seinen Nieren Gutes tun kann. Als Faustregel für die Menge Flüssigkeit, die man täglich trinken sollte, nannte sie „30 Milliliter pro Kilo Körpergewicht“. Einfacher sei es, auf die Farbe des Urins zu achten – „hellgelb“ sollte er sein und „nicht zu streng riechen“.

bringe „den Fuß zum Bieseln“, ermögliche also Ausscheidungen über die Fußsohle: Der Fuß gelte in der Naturheilkunde als „Hilfsniere“.

■ Als wertvolle Mineralstofflieferanten empfahl Flintsch selbst gepresste Obst- und Gemüsesäfte. Besonders gut seien Birne und Zitrone (wegen ihrer basischen Wirkung), aber auch Trauben, Karotten, Sellerie und Gurke.

■ Sein Tages-Trinkpensum sollte man am besten bis 15 Uhr erfüllt haben – „nicht mehr ab 18, 19, 20 Uhr“, denn dann unterbrächen Toilettengänge den „guten Schlaf“. Wenn es abends trotzdem noch ein Bier sein müsse, sollte es warm sein, betonte Flintsch: „Kälte ist absoluter Stress für die Niere.“

■ Sodbrennen, Körpergeruch, fettige Haare und große Lust auf Süßes können laut Flintsch Zeichen starker Übersäuerung sein – „extrem belastend für die Nieren.“ Eine Basen-Kur sei es, sich täglich den Saft zweier Zitronen zu pressen.

■ Als Wohlfühl-Tipp empfahl Flintsch ein abendliches Fußbad mit „zwei Packerl Backpulver“ in 36/37 Grad warmem Wasser. Das

■ „Kleine Freunde“ für Niere und Blase ohne Nebenwirkungen nennt Flintsch Birke, Goldrute, Brennesel, Beerentraubenblatt (Tee) und Cranberry (Saft). (eik)

NANA TIPP – EINE TOLLE TEEMISCHUNG FÜR EUCH

Diese Mischung lasse ich mir immer im Herbst und Winter frisch in so ein Sackerl füllen. Da könnt ihr auch in eine gute Apotheke oder Kräuterladen gehen und euch das so **ZU GLEICHEN TEILEN** mischen lassen:

Der
Lieblingstee
unserer
Sarah



hmmm

NANA TEE mit sieben Gewürzen:

- ANIS
- FENCHEL
- KÜMMEL
- KORIANDER
- CASSIS-ZIMT
- NELKEN
- WALCHOLDER

Und dann gebt ihr in ein Liter Wasser ca. ein Esslöffel der Mischung hinein, lasst das köcheln und dann kommt noch ein großer Schuss bester Trauben- oder Apfelsaft (kein gesüßtes Klumpert) dazu. Das Ganze wird abgeseigt – und schwups! **Das schmeckt soooo gut** (besser wie jeder Kinderpunsch) und **wärmt und entsäuert** (durch den Wacholder) und tut dem Bauchi gut und allen **anderen KÖRPERfreunden** auch da unten...

PROST – Wir denken an Euch !!!



NOCH WAS NEUES: Die Nana und das FUßBAD



Also das habe ich mir ja schon lange gewünscht - so ein **professionelles Elektrolysefußbad**. Nun habe ich eines für die Praxis gefunden. Ab Februar, also vor der Fastenzeit, wird es **bei mir in der Praxis ein tolles Fußbad-Zentrum** geben. In das setze ich euch dann alle, damit ihr gut entrümpeln könnt über unsere Hilfsnieren 😊.



Aber Spaß beiseite, dieses **Fußbad** (da muss man ca. 30 Minuten sitzen bleiben, kann meine Hefte lesen z.B. oder einfach nichts tun) hilft uns bei

- ▶ **der Entgiftung unseres Körpers** (ich sage aber nicht, dass ihr alle vergiftet seid)
- ▶ **der Regulierung aller Körpersysteme** (wie alle naturheilkundlichen Therapien)
- ▶ So eine **TOLLE FUBBADEWANNE** kann uns unterstützen bei: **Schmerzen, Schwermetallbelastungen, Allergien, Nieren-**



und Hauterkrankungen und eben bei allem was ausgeleitet werden sollte (und das ist oft viel !!!).

Ich quatsche doch immer wieder wie wichtig es ist, dass wir nicht zu „sauer“ sind. Nun habe ich auch noch was gefunden, was uns neben Fasten-Schüssler-Pflanzenheilkunde und Homöopathie unterstützt ! Ja, waschen wir unsere Füße 😊. Das verordne ich ja vielen, mit dem Backpulver einfach ein Fußbad zu machen oder ? Nun machen wir es eben profimäßig mit einem **tollem Elektrolysefußbad**. Da „ziehe“ ich euch noch mehr raus !! **Wie gesagt ab Februar 2012 - mehr Infos gibt es bald.** Da könnt ihr nach dem Termin bei mir im Nebenzimmer noch schnell über eure Haxen was raus lassen ! **Ist doch gut oder?**

MEINE VORTRÄGE ★ ★ ★ Anfang 2012 ★ ★ ★

Na im Herbst durfte ich aber viel reden... Es hat JEDESMAL so einen Spaß gemacht, vor allem wenn man mit **Monika Gruber** verglichen wird, hatte ich oben schon erwähnt - gähnn, aber bin doch so stolz wie Egon... Habe gleich versucht eine Karte zu einem ihrer Kabarettabende zu ergattern. Aber bisher PUSTEKUCHEN ausverkauft... Wollte ein paar Gags mitschreiben für meine nächsten Vorträge 😊. Aber so mache ich das eben wieder von mir aus... Geht auch.



Aber jetzt mal ehrlich: Ich will keine Juxveranstaltungen abhalten - aber viele wissen, dass man bei mir immer lachen muss, weil ich gar nicht anders reden kann UND weil ich versuche, euch **Gesundheit und euren Körper immer sehr anschaulich darzustellen**. Auch im neuen Jahr ! Huck !

Aber jetzt halte ich erst einmal die Klappe, tanke etwas auf... **Muss so viele Bücher lesen und lernen** sollte ich auch, **für meine Abschlussprüfung im Studium** und so weiter...

So geht es erst wieder im Februar 2012 weiter mit mir und der Frau Gruber 😊...

Ich biete Anfang des neuen Jahres ein paar „Redeeinheiten“ an 😊

▶ PFARRZENTRUM VIGAUN am Donnerstag, 26. Januar 2012 um 19.00 Uhr...

...halte ich einen **Fasteninfoabend**. **Anmeldung** über **Pfarrzentrum direkt bei Frau Christine Krutter, Tel. 06245 – 82 200.**

▶ PUCH bei KEY WI MUSIC (im Geschäft meines Mannes)

Am Mittwoch, 08. Februar 2012 um 19.00 Uhr wird es mal wieder was von den Schüssler Salzen geben:

„Ein informativer Schüssler Abend mit allem drum und dran rund um eure Gesundheit“
Anmeldung bei mir: Handy **0664 - 39 35 947** oder per Mail an nana@nana.at.

Eintritt
Euro 10,-
pro
Person

▶ PUCH auch bei KEY WI MUSIC (im Geschäft meines Mannes)

Was ganz spezielles am **Mittwoch, 07. März 2012 um 19.00 Uhr:**

Ich halte einen Vortrag **„Zusatzstoffe in Lebensmittel und die Kennzeichnung“**

- damit wir besser durchblicken !! **Eintritt ebenfalls Euro 10,-.**

Anmeldung bei mir: Handy **0664 - 39 35 947** bzw. Mail an nana@nana.at.

Martin
Luther

„Wer trinkt
ohne Durst und
wer isst ohne
Hunger, der
stirbt umso
jünger.“

▶ Und auch bei den Paracelsus Schulen in Freilassing halte ich am

09. und 10. März 2012 ein **Antlitzseminar** zu den Schüssler Salzen. Da ist die **Anmeldung** direkt über die Paracelsus Schule unter **Tel. +49 8654 / 66 262.**

DAS FASTEN und was von der tollen GRAPEFRUIT



Also ehrlich, **viele haben GANZ toll gefastet im Herbst** ! Sie können alle super stolz auf sich sein ! Und jeder hat es überlebt ! Hoffentlich hat jeder etwas **für sich „mitgenommen“**! Will gerne **ein paar Feedbacks von den Gruppen** aufschreiben... Vielleicht wird der eine oder andere doch **neugierig** einmal **NICHTS ZU ESSEN**. Und wie ihr euch dann freut, nach den Feiertagen endlich wieder weniger bis gar nichts zu essen... Nach den Gänsen und Keksen...



- ▶ „Hallo Susanne, es geht mir total gut beim Fasten - ich habe noch gar nicht aufgehört, weil ich mir dachte den heutigen Neumondtag nehme ich noch mit. Backe voller Energie Kekse und es macht mir gar NICHTS aus, dass ich sie nicht probieren kann...“ (Email von s.n.)
- ▶ „Gestern war unser letzter Auftag, es geht uns super. Wir haben die Erfahrung mit dir „nicht essen“ sehr genossen. R. ist begeistert vom Geschmack des wenigen was er bekommen hat...“ (Email von t.s.)
- ▶ „Das Fasten läuft quasi nebenbei. Es geht mir echt super...“ (Mail m.t.)
- ▶ „...habe auch ich die NEW Darmentleerung überlebt. Es war eine neue Erfahrung für mich und meinen Körper. Danke.“ (Email von a.l.)
- ▶ „...es geht mir und meinem Mann sehr gut dabei und ich könnte Bäume ausreißen...“ (Email von l.p.)

Ich danke euch allen für eure Neugier und das Durchhalten ! Danke sagt auch euer Body...

Deshalb und sowieso mache ich weiter: DIE WINTER-/FRÜHJAHRFASTENGRUPPEN starten bereits im **JÄNNER** nach der Völlerei 😊 und zwar **vom Freitag, 13. Januar bis Sonntag, 22. Januar 2012 !** Wer will meldet sich bei mir: **Handy 0664 - 39 35 947** oder Mail an nana@nana.at.

Und dann geht es zur **„normalen FASTENZEIT“** weiter und da **vom Donnerstag, 08. März bis Samstag, 17. März 2012** und **vom Donnerstag, 15. März bis Samstag, 24. März 2012**

Kosten pro Person: Euro 69,-
Wiederkehrer bekommen einen Sonderpreis, weil sie sich wieder trauen...

Und super das **MAIFASTEN vom 03. Mai bis 12. Mai 2011** (kurz vor dem Muttertag seid ihr fertig gefastet !!)



Natürlich wie gehabt mit **zwei Entlastungstagen, fünf bis sechs Fastentagen und drei Auftagtagen**. **Insgesamt drei Treffen in dieser Zeit, meine Betreuung und so weiter und so weiter und alles in meiner Praxis in Puch bei KEY WI MUSIC ! Wer will mit mir nichts essen ???** Es schafft jeder, wenn er es will und ich bin ja da... 😊 Freue mich auf viele Freiwillige!! **Es muss freiwillig sein**, denn wir hungern nicht, sondern verzichten aus eigenen Stücken und mit eigenen Zielen !!

Alle Gruppen wie immer im abnehmenden Mond so dahin, ich kenne mich doch etwas aus... 😊

Und meine beste Freundin, **die Hildegard, ist ja eine tolle Fasterin geworden**. Aber viel toller finde ich, dass sie jedes Mal **beim Fasten** einen **geistigen Höhenflug** bekommt und **wunderbare Gedichte** zum Fasten schreibt (aber auch sonst ist sie keine Dumme 😊) - **danke liebe Freundin !**

Ich führe euch da durch !

Und das ist vom November 2011 - nun auch für euch:

„Gefühle tief in meinem Inneren verborgen,
dringen an die Oberfläche,
erschrecken mich, überraschen mich und machen mich betroffen.
Gedanken in einen Winkel meines Denkens geschoben,
treten unerwartet hervor, wollen erkannt,
überdacht und wahrgenommen werden.“



Seltsame Gedanken und Gefühle verschaffen sich Raum und Zeit, ziehen mich in ihren Bann, wollen nur eins: von mir losgelassen werden, um dem Vertrauten Platz zu machen, dem Vertrauen, dass es gut ist, wie es ist, wie es war und wie es sein wird !“

(Hildegard Haigermoser)

Eine liebe Teilnehmerin einer Fastengruppe sagte mir, dass für sie das Fasten eine **„Brücke zwischen Körper und Geist bildet“**. Toll gesagt ! Auch danke dafür !

Fast vergessen: Von der Grapefruit wollte ich auch was erzählen... Nämlich dass die **BITTERSTOFFE** (ah von denen spreche ich doch sooo gerne) **ganz toll auf viele Stoffwechselprozesse wirken** ! Da gibt es so ein „Stöffchen“ in der **Grapefruit** (das heißt Nargenin, wenn es interessiert) und das da bringt die Leber offensichtlich dazu, Fette anstelle von Kohlenhydraten abzubauen ! Wie gut !! Gleichzeitig tut das Stöffchen was Gutes, damit wir **keinen Altersdiabetes** bekommen !



★ Und es wird beschrieben in einem Fachartikel, dass die Grapefruit und ihre Inhaltsstoffe so grandiose Wirkungen wie beim FASTEN erreichen können !! Auch gut ! **Also öfters einmal zum Frühstück ein Glas frisch gepresster Grapefruitsaft (anstatt dem „sauren“ Orangensaft... iiiiii).**



MEIN GELIEBTER NEUMONDTAG...



... an dem ich so gerne faste, fällt diesen Monat dummerweise auf den Heiligen Abend !!!! Ich sage euch was: Eigentlich soll man sich ja an diesem Tag eh nicht „zuschütten“ mit Futter und so weiter. Passt also doch ! Wir essen immer eine Suppe am Abend und das passt gut zum Neumond (diesmal gibt es die Suppe OHNE Würstchen 😊).



So aber jetzt mal ans Eingemachte: Es kommen im neuen Jahr noch 12 !!! Neumondtage, der erste ist gleich mal **am Montag**, (Hinweis von mir: Montag ist immer gut nach einem Völler-Wochenende)



23. Jänner 2012 und dann **am Dienstag, 21. Feber 2012** (das ist der Faschingsdienstag, fast genauso dumm wie Heilig Abend... wollt ihr da nur Tee trinken 😊 ?), dann **am Donnerstag, 22. März 2012**.

Und so weiter, zu Weihnachten bitte Mondkalender wünschen, da stehen alle wichtigen Tage drin...

Jetzt gibt es eine exakte Anleitung von mir für so einen guten Reinigungstag:

⇒ **ZUM FRÜHSTÜCK:** Gibt es gleich mal nix... bäh ! Nein es gibt was und zwar entweder einen guten warmen Haferflockenbrei oder einen Obstsalat, aber nicht den aus der Dose brrr ...



⇒ **Dazwischen saufen, saufen, saufen** - aber keinen Früchtetee, keinen schwarzen Tee. Ah, Kaffee gibt es heute auch nicht – auch nicht mit Latte ! Trinken bitte ca. drei Liter, uff, rein damit, am besten bis zum Nachmittag, damit ihr in der Nacht nicht so viel p(b)ieseln müsst...

⇒ **Zwischenmahlzeit:** Ein paar Mandeln oder Trockenfrüchte (ohne Zucker und Schokolade)...



⇒ **ZUM MITTAGESSEN** gibt es einen feinen Salat mit einer Avocado, Nüssen, Oliven und Marinade mit einer Zitrone ! Keinen Essig bitte. Wenn ihr sehrrr Hunger habt eine Kartoffel oder Hirse dazu genießen und aus...

⇒ **Dann weiter suffeln** am Tee (Brennnessel, Basen- oder Fastentee oder...)

⇒ **ABENDS** lassen wir die „Sau“ raus: Gedünstetes Gemüse bzw. eine Gemüsesuppe mit Hirse oder Quinoa (was ist das denn ?) oder ein paar Kartoffeln mit Dip... und aus!

⇒ **Gute Nacht** - ah davor nehmt bitte noch ein **BASENBAD** mit 4-5 Packerl Backpulver oder ein Fußbad und wenn möglich, für alle Profis ein Einlauf dazu... Für alle die das nicht wollen - ich bringe es gerne bei 😊. **Die Schüsslis Nummer 9 + 10 tun uns noch gut an so einem Tag !**

Die absoluten NEINS an dem Tag sind:

- ▶ Fleisch und Wurst; Eier
- ▶ Milch und Milchprodukte
- ▶ Käse, auch nicht der weiche Hüttenkäse...
- ▶ Zuckerrrrr, Eis, Marmelade
- ▶ Brot und Kuchen... auch nicht den von der Nachbarin, die unbedingt einen anbringen will...
- ▶ jegliche Fertigprodukte
- ▶ Kaffee und schwarzer Tee; Salz !!!!!!!!

Und nun so ein **ENTLASTUNGSTAG** bitte 1x pro Monat, am besten an **NEUMOND** (eben am Heiligen Abend...)

DIE SCHÜSSLEREI - AUCH IM WINTER

Von den Schüsslis schreibe ich nicht viel, es gibt ja mein neues Schüsslerheft (Eigenwerbung hiii).

Aber ein paar Nummern, die euch im Winter sehr gut tun können, lass ich schon los...

In jeden Haushalt gehört **die Nummer 7 - das Magnesium** in der Multi-Großpackung. Damit macht ihr euch gleich eine **heiße 7** wenn ihr Kopfweh spürt, Schwindel oder so was wie leichtes Herzstechen... Und **die Nummer 3** wenn ihr Halsweh oder jede Art von Weh merkt.

Zeichen sind Schmerzen, die Klopfen und Pochen und wenn ihr ein rotes Ohrwaschel habt...

Das ist auch ein Hinweis, dass ihr krank werdet: rein mit der **Nummer 3: FERRUM PHOSPHORICUM !**

Die Nummer 4 entschleimt und **Nummer 12** bringt dann das ganze Schleimzeug auch noch nach draußen - wichtig bei allen Nasennebenhöhlengeschichten, die eh keiner braucht...

In einer tollen Hustensalben-Mischung dürfen folgende Nummern nicht fehlen: 2 + 3 + 4 + 7 + 8.

Die Cremes kann man sich jetzt alle zusammen mischen und jeden Tag mehrmals auf die Brust geben. Oder man hupft gleich mal in die Apotheke und bestellt sich die **CREME H von der Fa. Adler aus Zell am See !** Auf diese Creme stehe ich und habe gazzz viele gute Feedbacks schon bekommen ! **Kostet nicht viel, hält gut, tut gut!**



Ein kleiner Tipp am Rande: Die Firma **NUHROVIA** stellt die **Schüssler Salze in Solelösung** her (super für alle die keinen Milchzucker vertragen) und die haben eben auch die **Nummer 8** als Soletropfen ! Und eben diese Tropfen sind **SUPER GUT für die Nase im Winter** !! Da kann man mit ein bis zwei Tropfen am Tag seine Nasen pflegen. Na die wird DANKE sagen nach all dem Nasenspray-Zeug der vergangenen Winter !

Infos bei **NUHROVIA GMBH**, www.nuhrovia.com, nuhrovia@aon.at, Tel. +43 7729 / 20 236.

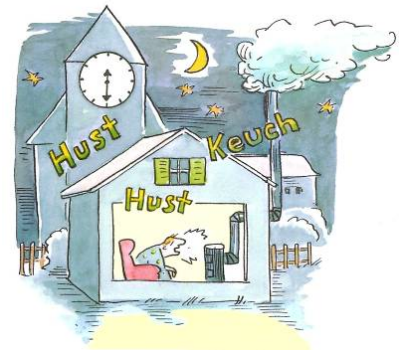




Ich sagte schon ein paar Mal, dass die **Homöopathie ganz schön (sau)schwer ist zu erlernen** oder ? **Aber das was ich lerne, gebe ich jetzt so gerne auch weiter...** Und eigentlich ist es schon super was so kleine Schiesslerle, die man im Mund fast nicht mehr findet, so alles bewegen können. Hatte einen **kränkelnden Mann** daheim (kennt ihr so was ???) und der **hat jetzt ganz viellille Globulis lutschen dürfen und schwups war es besser ! Uiiii- hast du doch was gelernt !** Ja das habe ich !

Ich will euch **ein paar HUSTEN- UND HALSMITTEL** nennen, die Jeder braucht in der kommenden Zeit !

Ein wichtiges Mittel ist **PHYTOLACCA** (die meisten Mittel haben ja so außerirdische Namen, die kein Säuchen kennt, aber wir müssen sie lernen...) - ein Mittel für alle Drüsen ! **Aber wichtiger anzuwenden bei ausgeprägten rechtsseitigen** (hier geht es immer um links oder rechts in der Homöopathie) **Halsschmerzen, dunkelrote Verfärbung der Tonsillen und der garstige Halsschmerz.** Breitet sich bis zu den Ohren aus... Außerdem haben wir gelernt, dass das ein tolles Mittel bei allen Beschwerden die mit **Stress zu tun haben** ist (WEIHNACHTSVORBEREITUNGEN !!!), genauso wie **NUX VOMICA**. Das ist ja sowieso **DAS MITTEL** vor der Weihnachtsfeier mit Kinderpunsch 😊 und **NACH** der Feier am anderen Tag mit dem Kater brrrr... Und **Nux Vomica** entthetzt uns und lindert auch viele damit verbundene Symptome.



Nux hat aber **LINKES HALSWEH**, leidet immer auch an der Verdauung (Übelkeit...) und hat ein wundes Gefühl am Gaumen !

BRYONIA hat immer mittags Halsweh (wie nett) und der Hals ist extrem trocken ! Und alle Erkältungen wandern schnurstracks... zur Brust bitteschön.



Aber wie ist das nun bei **HUSTEN** ? Was gibt da von den Kügelchen zu bieten ?

- Da gibt es also den, der **hustet total hart und abgehackt...** hack, hack, anfallartiger Husten und wie blöde meist in warmen Räumen (im Theater ?? wie unangenehm). Der Arme braucht sofort **COCCUS CACTI** - die Schildlaus.
- Oder der, **der so krampfhaft hustet**, dass er richtig Bauchweh davon hat. Und dieser Husten kommt super toll in der Nacht im Bett, da braucht es auch wieder keiner... Welches Mittel hierfür ? **HYOSCYAMUS** (Bilsenkraut)

- Oder noch einer: Der Seehund ! Häää, ja **der bellt richtig wie ein Seehund**, steht im Lehrbuch und der **hustet vor Mitternacht**, also knapp nach Bett-geh-Zeit... Der Seehund braucht **SPONGIA TOSTA** (Meeresschwamm).



Na jetzt habt ihre eine kleine Auswahl. aber natürlich auch von meinen Schüsslis...

Mittlerweile bin ich ja von den Kugeln ganz angetan

Diese akut-homöopathische Mittel verordne ich gerne in der C 30 und gebe 3 Globulis am Tag... Aber ihr könnt auch gerne in der D 6 oder D 12 eure Lieben heilen und euch. Dann müsst ihr immer wieder fünf Globuli unter die Zunge geben, ihr wisst.



GUTE GESUNDHEIT IM WINTER

Und ein nana! Spruch den ich gelernt habe:

„Die nächste Grippe kommt bestimmt, aber nicht zu dem, der Thymian nimmt.“

Husten, Halsweh ab die Post: Ein bis zwei Tropfen ätherisches biologisches Thymianöl in jeden Tee und gurgeln.

Achtung: Wichtiges pflanzliches Antibiotika OHNE NEBENWIRKUNG !



Ich habe im Herbst einige Vorträge gehalten wie wir unser **Immunsystem** etwas **stärken** können. Da wurde mitgeschrieben, uff... Das freut mich sehr (danke der lieben Andrea aus Weißbach für ihre Mitschrift 😊)! Aber für alle die nicht mitschreiben konnten oder vielleicht gar nicht da waren gibt es hier eine klitzekleine Aufstellung von meinem Geplappere... Vielleicht mache ich nächstes Jahr mal eine Aufnahme bei einem meiner Vorträge... Wäre doch was ! **Also...**

▶ bei Halsweh tut uns die **Schüssler Salbe Nummer 3** ganz gut ! Einfach auf den Hals schmieren und Halstuch drüber !



- ▶ **2 Esslöffel Senfmehl (das gelbe) in eine Fußbadewanne und die Haxen rein.** Das heizt vielleicht ein ! Sobald euch euer Mann nicht mehr wärmen kann, bitte dazu greifen 😊
- ▶ Erwiesen ist, dass **5 -7 Cranberries am Tag !!** unsere Blase stützen, damit sie sich nicht erkältet im Winter, brrrr, wer braucht denn das ?



- ▶ Ihr denkt immer an die **HEISSE 7 von Schüssler**, sobald sich Kopf- und Gliederweh bemerkbar macht.
- ▶ **Käsepappeltee trinken wenn man verschleimt ist** (und ja keine Milch bitte !!)
- ▶ Eurem Darm hilft: **frisches Sauerkraut, Buttermilch und die „darmaufbau“ Tropfen „Symbioflor 2“.**
- ▶ **Ecchinaceatee oder eine Urtinktur** davon zur Stärkung der Abwehr und **vieeel Vitamin C.** Aber nicht ein hohes C... sondern **Sandornmus** schlucken jeden Tag oder **Lutschtabletten aus der Acderola-Kirsche !!**



- ▶ Und natürlich **Schüssler Salz Nummer 3**, in der Homöopathie als **FERRUM PHOSPHORICUM** erhältlich. ★
- ▶ Die Säure muss raus im Winter (kommt auch durch die vielen Plätzchen) und das geht super mit **Heilerde Luvos oder Natron (Speisesoda)** oder **Schüssler Salz Nummer 9** und **viel guten basischen Tee trinken** und **nicht SAUER sein** bitte !!! Das regelt sich schon... ★

Und lachen und lieben und ein hilfsbereiter, freundlicher Mensch sein... Wünsche euch einen guten Winter und ab und zu ein kleiner Infekt ist **AUCH WICHTIG ! Die die nie Fieber haben, das ist auch nicht so gescheit.** ★ ★

KOMMT MIR BITTE GUT DURCH DIE KEKS- UND WEIHNACHTSFEIERZEIT...

Wenn ihr wirklich mal so ein „Gelage“ erlebt, dann hilft euch am anderen Tag das homöopathische Mittel **NUX VOMICA** in der **C 30** mit **drei Globuli gegen diese verdammte Übelkeit...** Drei Globuli gelutscht und dann gleich mal einen Fastentag einlegen ! **Dann kommt der ganze Schrott wieder raus.** **Unsere Feste sind Teil unserer Kultur und deshalb sollen wir sie auch genießen. Aber sucht euch halt aus, ob ihr überall dabei sein müsst und auch überall in die „vollen“ greifen müsst...** Muss ja nicht immer der Gänsebraten sein. Und macht doch auch mal bei so einem Essen eine **Trenn-Kost-Mahlzeit** draus. Das heißt, dass ihr die Gans **nicht mit Knödel sondern NUR MIT SALAT oder Rotkraut esst** oder **das Filetsteak nicht mit Kartoffelgratin sondern nur mit der kleinen Salatplatte !** Eure Verdauung dankt es euch !

★ Vielleicht **VOR DEM ESSEN schon viel Wasser trinken** und so, dann habt ihr nicht den Mörderhunger und **es muss nicht immer das Brot dazu sein.** Es geht auch mal ein Essen **OHNE BROT-** wir sind ja sowieso **eine Brotfresser-Nation.** Kein Tag ohne... ★

Wir wissen, dass das **Serotonin** aus dem Körper in unser Hirn gelangt wenn wir süßes essen und dadurch werden wir happier... 😊 Aber es geht auch, wenn wir **am besten zu Mittag mindestens 20 Minuten ans Tageslicht gehen** und die Händchen und den Schädel nicht zudecken sondern an die Luft lassen. Oder wir essen **ein bisserl Eiweiß zu jeder Mahlzeit.** (Serotonin wird aus einem Eiweißbestandteil hergestellt - gewusst ? Deshalb sind Männer so happy, weil sie viel Fleisch essen ?) ★ ★ ★



Denkt bitte in diesen Schlemmer-Tagen an eure Bitterstoffe (Ramazotti 😊). Nein wirklich ein Bitterstoff **VOR DEM Essen getrunken** verbessert die **Verstoffwechslung !** SCHWEDENBITTER und Freunde sind gefragt, damit das Cholesterin nicht so steigt. **Und langsam essen bitte. Wie war das mit dem 30x kauen - schon vergessen? MAHLZEIT UND LASST ES EUCH GUT SCHMECKEN DIE TAGE !!! Ich esse auch !** ★

MEINE PUBLIKATIONEN

Es gibt seit Oktober eine **neue überarbeitete NANA SCHÜSSLER INFOBROSCHÜRE**. Da stehen auch drei weitere Erweiterungsmittel drin, illustriert ist es in meinem Stil und gefallen tut es mir auch besser.

Meine Werke gibt es zu erwerben

- ▷ bei mir: Handy **0664 - 39 35 947** oder per Mail an nana@nana.at
- ▷ oder auch alles bei KEY WI MUSIC direkt in meinem Raum

Mein Mann ist eh meistens da 😊 und gibt euch das gewünschte ! Der Nette !



Ah ja und jetzt gibt es ein KOMBIANBEGBOT

Nana Wegweiser - Euro 14,-

und das neue Nana-Schüsslerheft
Euro 5,- !!!

**Nana Fasten-
Wegweiser Euro 7,-**



**KOMBIPREIS
Euro 21,-**

NANA GUTSCHEN zu WEIHNACHTEN ?



Eine Geschenksidee die „gesunde Freude“ bereitet: **ein Gutschein von mir** über

- ★ eine **Beratungsstunde**
- ★ ein **Nana-Wegweiser-Buch** oder eine **Nana-Schüssler-Broschüre**
- ★ eine **Nana-Fastenkur mit professioneller Begleitung !!**

Gebt mir Bescheid, ich schicke euch formlos die Gutscheine zu, Rechnung liegt dann bei !
Bei Interesse Mail an nana@nana.at.

DIE RAUH(RAUCH)NÄCHTE

Das sind jene 12 **Nächte zwischen den Jahren (Weihnacht + Dreikönigstag)**. Raunächte sind **RAUCHNÄCHTE**, in denen wir räuchern sollten ! Unsere Ahnen gingen davon aus, dass in diesen Zeiten der Schleier zur Anderswelt besonders dünn sei und sie leichter Kontakt mit den Gottheiten und anderen Kräften herstellen konnten. Wisst ihr, dass diese Nächte die empfänglichste Zeit für Orakel und Weissagungen sind ? Uiii – was bringt das NEUE Jahr ?



Was braucht ihr zum Räuchern ?

- Ein festes **Räuchergefäß mit Sand gefüllt** (gibt es ja in gut sortierten Läden haufenweise)
- **Räucherkohle**, die man mit einer Pinzette oder so erfasst, unten anzündet und dann wenn sie so leicht knistert auf den Sand setzt. Darauf gebt ihr dann höchstens ½ Teelöffel Räucherkräuter... **Hmmm...**
Es beginnt bald zu duften... mit der Räucherschale im Zimmer herumgehen, dass alles gut verteilt wird... Treibt euch alles Böse raus...

Wir räuchern mit

Weihrauch: Eh klar wie in der Kirche... mit Weihrauch kann geheilt und gelindert werden (uiii, beim Abbrennen wird bis zu 17 % Cannabis freigesetzt... ah deshalb...)

Beifuss: Das Kraut liebe ich. Es schützt und reinigt, eine der wichtigsten Räucherpflanzen ! Es begleitet Veränderungen im Leben und hilft beim Loslassen !!!

Lavendel: Der frische Duft ist Symbol für Reinheit. Dicke Luft hat keine Chance, keine Krankheitskeime...

Tanne: Lässt uns kräftig und mutig werden ! Wer will das nicht ?

Oder wir nehmen aus einem guten Laden sogenannte **Räuchermischungen** für die Liebe, das Vertrauen, für die Entspannung oder so, was man halt so alles braucht...

Ich hoffe dass ihr räuchern "dürft" und nicht euer Mann deswegen auszieht - wegen dem "Gestank" (typisch Mann 😊).

Ich wünsche euch auf alle Fälle ein gutes und besonderes Neues (geräuchertes) Jahr !



Wisst ihr dass die ersten Weihnachtsgeschenke Gold, Weihrauch und Myrrhe waren ? Und dass die Bescherung der Kinder auf Martin Luther zurückgeht (1483 bis 1546). Er ersetzte den Sankt Nikolaus durch das Christkind, das am hl. Abend die Gaben bringt. Das waren nur Äpfel, Nüsse und Gebäck. Was schenken wir heute ??? Hoffentlich auch viel Liebe und Respekt.

Ich habe ein gutes Jahr gehabt und hoffe, dass ihr das auch hattet und nicht nur froh seid, dass es vorbei ist. Ich hatte viele wunderbare neue Bekanntschaften, viele nette Menschen um mich in der Praxis, bei den Vorträgen und Seminaren und so...

Ich danke euch allen für euer Vertrauen und die Kraft, die ihr mir schenkt durch eure vielen lieben Mails und Kommentare. Das tut mir richtig gut !! Danke !!!

Ich gebe euch gerne auch im neuen Jahr all mein Wissen und meine Erfahrung. Ich freue mich wenn es euch hilft und wenn ich euch betreuen darf. Ich habe einen wunderschönen Satz nach einem Vortrag geschickt bekommen, er lautet:

"Glück ist, seiner Anlagen gemäß gebraucht zu werden."

Zitat von Wedekind

Ich wünsche euch eine besinnliche Weihnachtszeit und ein für euch wunderbares erlebnisreiches neues Jahr!

Bleibt gesund und neugierig.
Bis bald - baba

Eure Nana mit Familie



PS:

Hinweis Telekommunikations-Gesetzes (TKG) und E-Commerce Gesetzes (ECG) ab 1.3.2006: Diese Aussendung geht an Adressen der Personen, die mit mir in geschäftlichem oder privatem Kontakt stehen, aufgrund von gemeinsamen Netzwerken Kontakt suchen und hiermit ihr Interesse ausdrücklich bekundet haben.

Falls Sie/Du keine weiteren Zusendungen von mir bekommen wollen, bitte direkte E-Mail-Antwort an office.nana@a1.net mit „keine Zusendung“, damit ich Sie/Dich aus meinem Newsletter-Verteiler (erscheint 4 x in Jahr) streiche. Keine E-Mail-Antwort zu diesem Newsletter fasse ich als Zustimmung auf.
Herzlichen Dank für Ihre/Deine Aufmerksamkeit!