

SUSANNE FLINTSCH

Heilpraktikerin, Dipl. Ernährungs- und Präventionscoach
Dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin
Mineralstoffberaterin nach Dr. Schüssler

Risolstraße 158
A-5412 St. Jakob am Thurn

Tel. 0664 – 39 35 947

ANTWORT AN: nana@nana.at

INTERNET: www.nana.at



nana!
NATURHEILPRAXIS

Nana`s achter Letter für Österreich!

Mai 2009

Jetzt gibt es schon den achten Letter und mir fällt immer noch soviel ein. Ich freue mich, wenn ihr mit meinen Informationen und Wissen viel anfangen könnt.

Beim letzten Letter waren Sarah und ich mitten im tiefen Winter im Allgäu, diesmal mitten in Salzburg bei Sonne und in einer Kutsche vor dem Dom. Ich liebe es Boot und Kutsche zu fahren! Das schenke ich mir immer zum Geburtstag.

Und juhu - jetzt ist es warm und die Pollen fliegen und die Badeanzug-Zeit kommt!
Für ein paar ein Problem ? Ich schreibe einiges darüber...

Viel Spaß beim Lesen!



MEINE TURM-PRAXIS IN AMBERG



Wie manche vielleicht wissen habe ich in meiner Heimatstadt Amberg in Bayern meine kleine Naturheilpraxis. Eine Freundin hat gesagt, dass ich eine Praxis in einem Turm habe. Ja fast! In Türmen ist es auch so eng, nur runder meistens.

Die Praxis läuft mittlerweile sehr gut und ich habe großen Spaß daran. Schade, dass ich sie euch nicht zeigen kann.

Im nächsten Letter wird es aber Fotos geben!

DIE ANALYSEN

Meine Analysen gebe ich nach wie vor in der Stadtapotheke Hallein zu bestimmten Tagen. Terminvereinbarung direkt unter **06245 / 80 622** .

Natürlich analysiere ich eure Gesichter auch bei mir in Puch in meinem Nana Raum. Da ruft ihr bitte direkt mich an unter **0664 – 39 35 947** .
In Freude auf eure Gesichter!



DIE SCHÜSSLEREIEN

Ich sage es euch, ich hätte schon so gerne einen Doktor Titel für meine geliebten Schüssler Salze. Frau Dr. Susi Schüssler (mein Schwiegervater hat jetzt mal aus Versehen „Susi“ gesagt... das mag ich gar nicht) - vielleicht mache ich noch meinen Doktor, mal sehen!

Aber jetzt für die vielen Geplagten eine **SCHÜSSLER ALLERGIEMISCHUNG:**
(ganz speziell für ein paar, an die ich gerade denken muss!)

Nr. 2 Calcium phos:	10 Stück	steuert die Eiweiße
Nr. 3 Ferrum phos:	7 Stück	
Nr. 4 Kalium chloratum:	7 Stück	bindet Gifte im Körper
Nr. 8 Natrium chloratum:	10 Stück	bindet biologische Gifte
Nr. 10 Natrium sulf:	10 Stück	zum Ausscheiden
Nr. 24 Arsen jodatam:	5 Stück	reinigt (ganz wichtige Nummer)



Die Mischung kann am Tag auch so oft eingenommen werden, bis eine Erleichterung verspürt wird, ansonsten einmal am Tag. Und das Ganze kann immer miteinander gemischt werden (es gibt keine Gegenspieler) und in Wasser aufgelöst getrunken werden.



Gut durch den Mund
spülen oder etwas
im Mund behalten!

Alles Liebe den Heuschnüpfeln und versucht es mit den Schüsslis bitte!

Die Schüsslis für akute Beschwerden:

- Nummer 7:** krampfartige Beschwerden, Schmerzen
- Nummer 3:** bei Beginn einer Erkältung, kleineren Verletzungen, Infektanfälligkeit
- Nummer 4:** bei Schleimhautkatarrhen, bei bereits blühender Erkältung
- Nummer 8:** bei Schwellungen, auch Insektenstichen, wässrigen Schnupfen, Durchfall, tränenden und trockenen Augen
- Nummer 9:** bei Verdauungsbeschwerden, Behandlung bei Asthma, Sodbrennen

DIE FASTEREI

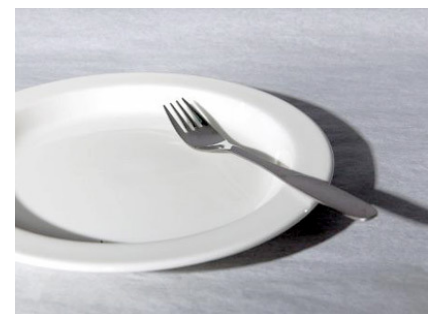
Na da haben sich wieder viele getraut in der Fastenzeit mit mir nichts zu essen. Danke für Eure Neugier und auch danke allen Wiederkehrern... und es haben wieder ALLE überlebt!

Bitte nehmt die Erinnerungen an die Zeit des Wenigen mit und **reduziert euch ab und zu auf`s Wesentliche**. Was ihr auch immer damit verbindet. Ich verstehe immer wieder einzelne Fastentage darunter, da schmeckt es hinterher auch viel intensiver.

Im Mai habe ich eine Fastengruppe noch in Salzburg, wieder im Yoga-Haus in der Zillnerstraße vom Donnerstag, 07. bis Samstag, 16 Mai 2009. Wir starten zum ersten Abend am Freitag, 08. Mai 2009 um 19.00 Uhr.

Wer Interesse hat, meldet sich bitte bei mir unter **0664 / 39 35 947** oder nana@nana.at. Und keine Sorge, man verliert nur soviel wie Mann/Frau hergibt!!!

Weitere Gruppen gibt es wieder ab Oktober 2009!





„ Alles kommt zu mir, was ich brauche.“

Super und besonders das brauche ich...

Das habe ich im letzten Letter ja angedroht, dass ich darüber schreiben werde. Also bitte, wollen wir Frauen uns von ein paar Dellen ernsthaft die Laune verderben lassen?

4 von 5 Frauen kämpfen mit dem **Orangenhautphänomen**. Wie erwähnt sind wir Frauen ja leider besonders anders gebaut wie die Männchen... durch Auflockerung des Bindegewebes, Östrogene, Gewichtszunahme und Wassereinlagerung oder EINFACH nur durch Veranlagung wird das Unterhautfettgewebe nach OBEN gepresst und dann sieht man die Dellen...

Man hat herausgefunden, dass ein Wirkstoff aus der **Süßholzwurzel (ist auch in meinem tollen Artischockentonikum aus Österreich enthalten!!)** dieses Gewebe positiv beeinflusst!

Es gibt nun eine italienische Creme dazu die heißt: **MINUS ADIP und ist in Deutschland erhältlich über die Raphael Apotheke in 25364 Westerhorn.**

Aber Entschuldigung, das Einschmieren alleine nützt nichts, wenn nicht ein paar andere Dinge dazu beachtet werden. Zum Beispiel ist eine

- ∨ Trockenmassage mit einem Sisalhandschuh - super gut um die Zellerneuerung zu stärken oder
- ∨ das Trinken von viel Wasser oder entschlackenden Tees oder
- ∨ Wechselduschen (jeden Morgen sollte von den Knöcheln bis zur Brust kalt abgebraust werden)
- ∨ und die Kieselsäure ist sehr unterstützend, da sie eine wichtige Rolle für das Bindegewebe spielt (auch bei den Schüsslis).

Reichlich enthalten ist Silicea in Hirse, Hafer und Kartoffeln hmmm mit Butter, Eiern und Spinat - das ist eine besonders wertvolle Mahlzeit!

Und das schadet dieser angegriffenen Haut:

- I Dinge aus der Dose
- I tierische Fette
- I Salz
- I Zucker
- I Alkohol
- I und Zigaretten

- eh wie üblich. Also gehen wir es an!



hmmm... lecker

Dieser Satz passte schon für viele Kursteilnehmer und Patienten...
der ist auch recht wahr:

**„Das NEIN, das ich endlich sagen will
ist hundertmal gedacht
still formuliert, nie ausgesprochen
es brennt im Magen
nimmt uns den Atem
wird zwischen meinen Zähnen zermahlen
und verlässt als freundliches ´ja` meinen Mund.“**

DAS ESSEN

Toller Satz von Virginia Woolf:

„ Man kann nicht gut denken, gut lieben, gut schlafen, wenn man nicht gut gegessen hat!“
So das sitzt, oder?

Das bin ich schon oft gefragt worden und das schreibe ich euch heute!

Was ist denn bei dir so im Kühlschrank? (Gibt es da etwas Essbares überhaupt?? JAAAA)

Also wir haben immer:



Eine gute Butter (nicht eine Light-Variante und schon gar keine Margarine...)
Milch, Joghurt, Quark... für unseren Calcium-Haushalt
Eier... natürlich von glücklichen Hühnern, vor allem von Amberger!
Sahne, die verwende ich auch jeden Tag (z.B. zu meinem Haferflockenbrei in der Früh)
Sauerrahm, Frischkäse und immer Schafskäse (den mag Sarah auch so gerne)
Parmesan – das ist doch auch so super gegen Osteoporose...
ein Stück geräucherter Tofu (den liebe ich ab und zu, ich brate mir das Stück auch ab zum Salat, das ist fein)
ein gutes Öl zum Öl ziehen (meist Sonnenblumenöl)
ein Aloe Vera Saft (trinke ich zur Zeit jeden Tag für meinen Darm)
einen Speck und Käse für meinen Mann
einen süßen (hmmm) Senf und Ketchup (hu aus dem Bioladen !)
ein Gurkenglas mit Inhalt, aber ohne Süßstoff
und unten in der Kühlade: Kartoffel, Salat, Zwiebeln... und eine

Flasche Weißwein für unseren Besuch... wir trinken ja nur Tee und Bittertonikums... hi!

Na ja, so sieht es aus! Da ist doch etwas drin, oder?

Nächstes Mal geht es um meine Küchenvorratsschränke!

Mal wieder ein „heißer“ Tipp zum Gewicht-lassen:

Füllt die Hälfte eines Tellers mit Gemüse oder Salat, $\frac{1}{4}$ mit eiweißreichen Lebensmitteln (Fisch, mageres Fleisch oder Hülsenfrüchte) und $\frac{1}{4}$ Sättigungsbeilagen (Nudeln, Brot, Kartoffeln, Reis)

Wichtige Regel bitte und ziemlich einfach!!

Habt Ihr gewusst, dass

- wir 300.000 Nervenzellen zum Empfinden haben?
- Wir 12 Milliarden Schalter zum Denken besitzen?
- wir 70 Billionen Zellen zum Leben im Körper haben?
- eine Nervenzelle 200.000 Botschaften in einer Minute verarbeiten kann?
- Erwachsene ca. 23.000-mal am Tag atmen?

Unvorstellbar oder?

Alles was grün ist, ist sehr wichtig! Feldsalat (Vogerlsalat in Österreich), Kopfsalat, Brokkoli, Rosenkohl, Spinat, grüne Paprika, aber keine grünen Bananen ...

Hinweis:

Etwas Warmes nach dem Essen wie Espresso oder Tee löst Fette des Essens auf!
Aber kein Alkohol, weil da muss sich eure Leber erst mal um den kümmern und das Essen „fällt“ einfach so herum - ungenutzt!



NANA`S ALTERNATIVE HEILKUNDEN-ECKE

Da hat auf der bayrischen Heilpraktikertagung in München ein Vortragender gesagt, dass man VIEL mehr mit Kräutern würzen sollte und zwar mit den Einheimischen! Macht Ihr das?

Nächstes Mal schreibe ich viel über **Kräuter**! Sonst wird es heute zu viel... bekomme wieder Schimpfe sonst, dass mir soviel einfällt...

Aber das muss ich sagen, bitte verwendet **viel Bärlauch** in dieser Zeit jetzt. Es gibt nichts Besseres zum Entgiften und gegen hohen Blutdruck! Der Stoffwechsel wird in Schwung gebracht, das Gedächtnis gestärkt und das Gemüt erhellt! Effektive Vorbeugung gegen Arterienverkalkung !



Und das will ich auch erwähnen, weil der so wächst - besonders in unserem Garten. Wahrscheinlich brauchen wir ihn besonders! **Der Löwenzahn**: Der ist blutreinigend, entwässernd und galletreibend. Unentbehrlich für eine Reinigungs-Frühjahrskur ! Geht mal in den Garten sammeln und dann einen Salat daraus machen!

EINE BESONDERE HAUSAPOTHEKE...

... beinhaltet bei uns nur Naturheilmittel, außer den Dingen, die mein Mann anschleppt. Aber wie schon oft gesagt „der Prophet im eigenen Haus...“!

Bei allen Erkältungskrankheiten braucht Mann und Frau **Echinacea** vorbeugend!

Wenn Erkältungen da sind, dann wird mit **Thymianöl** inhaliert, eine **Nasendusche mit Salz** verwendet und natürlich immer dazu mein geliebter **EINLAUF** gemacht (siehe Foto!!), damit der „alte Dreck“ rauskommt und sich der Körper um die Baustelle kümmern kann!

Na, was glaubt ihr! Natürlich habe ich alle **12 Haupt-Schüssler Salze** (als Frau Doktor) daheim und einige **sehr gute Schüssler Cremes**. Vor allem die **Nummer 3** bei Verletzungen und Schmerzen und die **Nummer 8** als Creme bei Insektenstichen.

Und immer steht eine Packung **Heilerde** für die innere Anwendung im Schrank bei Sodbrennen und einfach so einmal zum Entsäuern.

Mein nächster Freund, der **Leinsamen** ist auch immer daheim und **das tolle Weißdorn-Tonikum** für unsere Herzen!



Und homöopathisch ist eine ganze Schublade voll, aber die wichtigsten sind:

- ▽ **Arnica** für die Notfälle und **Nux Vomica** bei stressbedingten Beschwerden
- ▽ **Belladonna**, das kennt ihr und **Rhus toxicodendro** bei Hautausschlägen...
- ▽ **homöopathische Zäpfchen** (Viburcol) bei leichten Infekten unserer geliebten Maus

Das super tolle Gurgelwasser von der österreichischen Fa. Sonnenmoor. Das tut dem Hals gut und auch innerlich genommen gegen Pilze und Entzündungen!

Von denen gibt es auch einen Intim-Spray bei Scheidenpilzen... ist ganz schnell furt damit...



Die **Notfalltropfen** der Bachblüten haben schon oft geholfen. Solltet ihr auch immer in der Handtasche mit euch tragen! Die **Zugsalbe** hätte ich fast vergessen. Mein Mann hat die gerade wieder auf der Hand, weil etwas eitert. Und dann „zieht“ die Salbe alles heraus. Gut!

Und natürlich **Kompressen, Binden, Alkohol zum Desinfizieren...** na da kann doch nicht viel passieren!

NEUIGKEITEN ZUM SCHLUSS

Eine NANA-CD



Diese Idee ist vor kurzem entstanden. Ich bespreche in Kürze eine CD mit vielen Tipps über Schüssler Salze, Ernährung und Naturheilkunde! Ja da hättet ihr meine Stimme auch noch daheim. Auch das noch?

Die CD wird es noch vor dem Buch geben!

Das NANA-BUCH

Ein bisserl wird es eben doch noch dauern...

Über all die Dinge aus meinen Nana-Letters schreibe ich dann auch ausführlich in meinem ersten Nana-Buch und vieles mehr! Habe richtig Spaß schon dran!

SCHÜSSLER-FIBEL

Und da bin ich stolz. Ich bin von der Firma Kausan gefragt worden, ob ich nicht eine Schüssler-Fibel schreiben möchte. Und ich will und wie gerne. Ich schreibe im Moment über die Heilweise der Schüssler Salze, die Hauptsalze, die Antlitzzeichen und die äußeren Anwendungen. Und das alles in meiner Sprache! Infos folgen sobald alles fertig ist.

PRAXIS

Es wird in Kürze einige Veränderungen in meiner Turm-Praxis geben! Spannend...

ZUM SCHLUSS

Ich habe ein Mail erhalten von einer Volkshochschule, die im Herbst Kurse mit mir anbieten will. Die Dame hat geschrieben, dass sie sich freut, wenn ich wieder aus meinem Schatzkästchen plaudere. Das ehrt mich und das tue ich weiterhin sehr gerne!

Ein anderes liebes Mail bekam ich mit einem Satz von Mahatma Gandhi:

***„Ich will nicht nur an euren Verstand appellieren -
Ich will eure Herzen gewinnen.“***

So ist es! Danke!

Bis zum nächsten Letter in zwei Monaten mit lieben Grüßen
Eure Nana

PS: Noch ein toller Satz von Karl Valentin

„Es ist schon alles gesagt, nur noch nicht von allen.“

Bis bald...

Wer meine letzten Letter haben möchte, schreibt mir einfach ein Mail nana@nana.at. In Kürze wird es die Letter zum Herunterladen auf meiner Homepage geben.

