

SUSANNE FLINTSCH

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

Risolstraße 158
5412 St. Jakob am Thurn

Tel.: 0664 – 39 35 947

ANTWORT AN: nana@nana.at

INTERNET: www.nana.at



nana!
NATURHEILPRAXIS

Nanas sechszehnter Letter für Österreich!

Jetzt habe ich gerade die Lieblingsplätzchen (Kekserl auf österreichisch) meines Süßen gebacken, da sind mir sofort ein paar **Ideen für den Letter** geschossen und schon sitze ich am PC. Denn bisher hatte ich noch keine Muse oder wie man da sagt... Aber jetzt, dadurch dass mir vom Teig schlecken wie immer leicht übel ist (wenn man da nur aufhören könnt zu probieren - muss hinterher immer einen Bitterschnaps trinken brrr, damit der süße Pappgeschmack weggeht), denke ich mir - **jetzt ist es wieder Zeit!**



Bisher hatte ich wenig Zeit, da gut zu **dem Schnee kämpfte**, wie so viele. meinem Auto irgendwo auf einer mehr wo man war, weil alle Schilder **war nur Schnee**, ich in Gedanken gut ist es ausgegangen, aber jetzt



tun war - danke - und **ich diese Tage noch mit** Aber ich hatte doch leicht Bammel ganz alleine mit Autobahn in einem Stau (wusste man ja gar nicht zugeschnit waren). **Vor mir und hinter mir** vielleicht von den Massen begraben... iiii. Vorbei, fahre ich eine Zeit nicht weit mit dem Auto und dann komme ich mit dem Zug!

Im Dezember 2010

Flocke schreibt auch mit am neuen Letter...



Zwischeneinblendung:

Nach wie vor habe ich meine Homepage 😊 und da kann Mann/Frau sich für meinen Letter anmelden oder mit mir unter „Kontakt“ in Kontakt treten. Freue mich! Oder alle alten Letters herunterladen! Weil ich immer wieder gefragt werde... Drückt sie euch doch mal aus, dann habt ihr eh schon ein ganzes Buch 😊 .

Mein kleiner NANA-RAUM in Puch

Es fahren immer wieder ein paar Menschen, die zu mir wollen, nach St. Jakob zu unserem Privathaus... Weil ich es vielleicht nicht richtig gesagt habe und weil es auf meinem Briefpapier als Büroadresse steht.

Aber **mein kleiner „orangener“ Nana-Raum ist im Geschäft von meinem Süßen**, dem Österreicher **bei KEY WI MUSIC an der Halleiner Landesstrasse im 1.Stock**, mit dem Lift hinauf -schwups- seid ihr bei mir und **ich freue mich!** **Terminvereinbarung** unter nana@nana.at oder am Handy **0664 - 39 35 947**.



Und da mache ich Termine, wenn ich eben nicht in meiner bayrischen Praxis bin!



ETWAS IMMER NOCH IN EIGENER SACHE:

Man kann mich meistens sehr schwer am Telefon erwischen. Das hat damit zu tun, dass wir oben auf einem Berg leben und da ist wirklich ein ganz schlechter Empfang (werden wir wenigstens nicht verstrahlt, aber für die Erreichbarkeit ist es doofe).



Am besten bin ich „da oben“ per Mail nana@nana.at zu erreichen oder dann per sms, falls ihr mich wirklich nicht erreicht oder kein Internet habt. Danke ! Und immer, bitte mit Angabe der Telefonnummer, meine Box bequatschen ! Ich weiß, dass es viele nicht gerne tun, aber sonst weiß ich gar nicht wen ich anrufen soll und darf... **Danke !**

DIE BERATUNGEN



Bei mir in Puch bei **KEY WI MUSIC** im 1.Stock: Da ist mein kleiner „orangener NANA-Raum“, in dem ich meine Beratungen mache. Da ruft ihr mich einfach an unter **Tel. 0664 - 39 35 947** bzw. auch per Mail an nana@nana.at .



DIE VORTRÄGE und SEMINARE – FRÜHJAHR 2011

Das ist jetzt noch sehhrrr provisorisch, weil ich erst genau am Planen bin und die meisten Vorträge noch nicht „stehen“. Also vorläufig...

Bei Anni Gumpold
in Hallein

Freitag, 14. Jänner 2011 ab 16.00 Uhr

Schüssler-Salze: Die Erweiterungsmittel – ein Infonachmittag
Anmeldung direkt bei Anni, Tel. 0664 – 38 92 690

In Freilassing bei den
Paracelsus Schulen

Freitag, 18. März bis Samstag, 19. März 2011

Die Schüssler-Salze – Antlitzworkshop:
Wir erlernen die Gesichtszeichen !

Im Nana-Raum in Puch

Montag, 7. Feber 2011 um 19.00 Uhr

„Ein illustrier und informativer Infoabend
über die Schüssler Salze“

(Da hatte ich das Wochenende davor Ausbildung, das heißt, ich weiß dann noch mehr 😊.)

Donnerstag, 03. März 2011 um 19.00 Uhr

„Übers Entsäuern und so“

Viele Infos und Tipps vor der Fastenzeit aus meiner Naturheilpraxis !

Anmeldung jeweils bei mir: Handy 0664 – 39 35 947 bzw.
per Mail an nana@nana.at.

Pfarrre Oberalm

Donnerstag, 24. Feber 2011 um 20.00 Uhr

„Fasteninfoabend“

Anmeldung im Pfarrbüro Oberalm, Tel. 06245 – 80 06 01



DIE GUTSCHEINE VON DER NANA zu Weihnachten...

Also wenn ihr wirklich nicht wisst was ihr schenken sollt oder wollt, vielleicht habt ihr dann eine **Geschenkfreude mit einem Gutschein von mir** über

★ eine Beratungsstunde

★ ein Nana-Wegweiser-Buch oder eine Nana-Schüssler-Broschüre

★ eine Nana-Fastenkur mit meiner Begleitung !!



Gebt mir einfach Bescheid, ich schicke euch formlos die Gutscheine zu,

Rechnung liegt dann bei ! **Bei Interesse Mail an nana@nana.at.**

EIN HINWEIS ZU MEINEM BUCH „Mein kleiner Wegweiser“

Na, jetzt ist das wirklich passiert, dass ich eine **2.Auflage** gedruckt habe. Mei wie bin ich stolz! Also meinen „kleinen Wegweiser“ gibt es nach wie vor zu kaufen

- ★ **entweder bei mir direkt** zu bestellen per Mail nana@nana.at
oder bei KEY WI MUSIC, Halleiner Landesstraße, Puch Betriebsgebiet Nord,
Tel. 0662 – 84 84 10
- ★ **oder bei der NUHROVIA GmbH**, A-5145 Neukirchen, www.nuhrovia.com
Tel. 07229 - 20 236
- ★ **NEU: bei Gittis Teekastl**, Amtsgasse 10 in Tamsweg (Lungau juhu...)



Ankündigung:

Ich schreibe an einem neuen Buch, ein Fasten- und Entschlackungs-Nana-Buch !!
Und auch meine Schüssler-CD bzw. das Hörbuch habe ich immer noch im Kopf und in Arbeit....



DIE FASTEREI



Gar nicht so schlecht wäre das nach diesem Monat und diesen Glühweinattacken und Plätzchen-Parties... Da hat man ja locker ein bisschen mehr auf den Rippen. Wo sind meine Füße ?

Wir beginnen das Neue Jahr mal „anders“ und zwar mit **ENTLASTEN** und mit dem **„Nicht-Ess-Kurs“ im Jänner !!**



Ich biete einen **Fastenkurs** nach dem großen Schlemmen, für den guten Start im Neuen Jahr und für die Stärkung eures Immunsystems an:

vom Donnerstag, 20. Jänner bis Samstag, 29. Jänner 2011

in meinem NANA-Raum in Puch, im Geschäft meines Mannes

**Treffen: Donnerstag, 20. Jänner 11 um 19.00 Uhr /
Sonntag, 23. Jänner 11 um 17.00 Uhr mit Fasten-Meditation /
Mittwoch, 26. Jänner 11 um 19.00 Uhr**

**Spezialpreis für alle zum Jahresbeginn: EUR 50,--
(inkludiert die Treffen, meine Begleitung,
Meditation, einen Fastentee)**

FRÜHJAHRFASTEN

vom Donnerstag, 24. März 2011 bis Samstag, 02. April 2011

Fasten in der klassischen Fastenzeit ! **Bitte hierfür rechtzeitig anmelden**
direkt bei mir per Mail an nana@nana.at, bzw. **Tel. 0664 – 39 35 947**



FASTEN in Oberalm

vom Donnerstag, 17. März 2011 bis Samstag, 26. März 2011

Organisiert von der **Pfarre Oberalm**, geleitet von mir 😊

Infoabend dazu am Donnerstag, 24. Feber 2011 um 20.00 Uhr im Pfarrheim Oberalm
Tel. 06245 – 80 06 01

Wer Lust und nichts anderes vor hat, meldet sich bitte bald bei mir unter nana@nana.at oder **Tel. 0664 – 39 35 947**. **Ich führe euch gut und sicher durch zwei Entlastungstage, fünf Fastentage und drei Aufbau tage !!** Keine Sorge, ihr tut nur mal ein paar Tage nichts beißen und das haben schon viele geschafft. **Ich freue mich auf euch !**



DIE SCHÜSSLEREIEN...

Da gibt es von der **ADLER PHARM** zwei tolle Schüssler-Dinge für den Winter und zwar das

LIPPENBALSAM: Das liebt unsere Sarah und ihre Omi auch. Denn beiden springen im Winter regelmäßig -schwups- die Lippen wieder auf und das tut richtig weh ! Kennt ihr das ? Da weißt du ja gar nicht wie du küssen sollst... Lässt es halt einmal ein paar Tage, bis sich das wieder „beruhigt“ 😊 .

Nein wirklich dieses **Balsam** hilft euch, dass ihr schneller wieder



küssen könnt, wenn ihr das wollt ?

Und das andere ist die tolle **SALBE H.**



Das **H** steht für **HUSTEN** und deshalb schmiert man die Salbe. Sie ist eine tolle Kombination von Schüssler Salzen, großzügig und mehrmals am Tag auf die Brust, wenn Mann/Frau/Kind/Hund ??? Husten hat mit Schleimbildung...iii. Das was man in der Früh aushusten muss oder soll, seid froh, dass was rauskommt. Denn wenn das nicht mehr passiert, ist es aber sehr blöde...

Da beginnen sich im Körper **chronische Herde** aufzubauen und das braucht ja nun wirklich keiner. Dazu „suffelt“ ihr viel **KÄSEPAPPELTEE** zum Entschleimen oder den genialen **SCHNUPFENNASENTEE** von der Firma **Sonne**ntor (da ist super gutes Zeug drin wie **Salbei, Thymian, Lindenblüten...**).



Mit so was kann nämlich. Außer eine „Pepen“ am



man auch schlecht küssen: Mit einem **HERPES**



der andere will das auch haben. Die tun mir immer richtig leid, die so Mund haben. Na generell kommt das ja wenn man krank war, danach eben oder wenn man sich auch sonst nicht so wohl fühlt. Abwehrschwäche ist das und dann eine Schadstoffdeponie, wo sich schlechte Stoffe gleich anlagern und warten, dass sie abtransportiert werden... und die warten und warten... bei den meisten. Tun wir was ! Von den Schüssler Salzen kann uns da super **die Nummer 10 für den Mülltransport** unterstützen, **als Creme** auf die Deponie oder als Brei angerührt **mit ein paar Pastillen von dieser Nummer !** Bitte probieren bei der nächsten Ansammlung !!



Immer öfter höre ich, dass der Milchzucker der Schüssler-Salze nicht gut vertragen wird:

Ach da gibt es doch entweder die Möglichkeit die Schüssli

☀ **in Wasser aufzulösen und den Satz unten zu lassen** bzw.

☀ **eine Marke zu kaufen, die mit Kartoffelstärke als Basis arbeitet**



oder

jetzt kommt es: Es gibt eine kleine feine Firma in Oberösterreich, die **Firma NHUROVIA**, die die **Mineralien** in Form von **Sole-Tropfen** auf den Markt gebracht hat. Da muss unser Körper die Flüssigkeit (Sole = Salzwasser) nicht erst kennenlernen, weil das kennt er ja – Wasser und Salz ! Und da muss man keine Pastillen zählen sondern gibt sich 1 – 2 Tropfen je nach Mangel unter die Zunge ! Eine gute Alternative !

NUHROVIA
Sonnenhell-Seelizin

Es gibt hier aber die **Schüssler Salze nur von der Nummer 1 - 12.**

Wenn es interessiert: Nuhrovia GmbH, www.nuhrovia.com, nuhrovia@aon.at, **Tel. 0043 7729 - 20 236.**

Ein paar Schüssler-Mischungen für Euch:

Erkältung, zur Vorbeugung: **Nr. 3 und 9**

Erkältung, wenn sie da ist : **Nr. 3 und 6 und 10**

Wenn ihr Grippe habt mit hohem Fieber geht ihr natürlich zum Arzt.

Von den Schüsslis helfen: Nr. 5 und 10

Bei Halsschmerzen: **Nr. 3 und 4** innerlich und **Creme 3** auf Hals schmieren, dazu Salbeitee in Massen trinken !!!!

Energiemischung für die VOR-Weihnachtstage: 3 und 5 und 8

(bis man so alles beinander hat... uff 😊 .)

Damit es euch wieder ganz gut geht...



DIE NANA UND DIE HOMÖOPATHIE

Das geht jetzt langsam aber sicher los, dass ihr da **regelmäßig Tipps** auch auf diesem Gebiet bekommt ! Auch das noch 😊.

Aber das ist ja irre spannend zu lernen ! Ich habe auch nicht gedacht, dass ich das mal mache mit den Kügelchen, die haben mich lange nicht interessiert... Aber man wird ja älter und weiser... ohne Weisheitszähne, da muss ich den letzten bald lassen...



Bei **BLÄHUNGEN** (das ist das was man nicht wirklich braucht und so unangenehm ist, iiii...) wissen wir, dass meistens ein „Fehler im System der Bauchspeicheldrüse vorliegt“. Es gibt aber eben auch die lästigen Blähungen nach Genuss von Milch, das heißt wir sind unverträglich... pups... pups. Da hilft **NATRIUM CARBONICUM**.

Ihr wisst, dass ihr homöopathisch in niederen Potenzen arbeiten sollt, man nehme in Vorsorge-Fällen (bei der Pupserei) so 3 x 5 Globuli... im Akutfall dann immer wieder, bis vorbei die Schießerei 😊

Eugen Roth hat zu dem „Luftablassen“ ja ganz wunderbar geschrieben:

WINDIGES

*Ach Welch unverdienter Schmähung
Ist ausgesetzt die arme Blähung
Da sie, zwar schuldlos, sich nicht schickt
Lebt sie in tragischstem Konflikt
Wie glücklich doch der Grobe prahlt
Heraus was keinen Zins bezahlt !*

*Und zweifelnd zwischen Tun und Lassen
Hat sie sich heimlich anzupassen.
In einem Kampf, der voller Pein, dem
Der gerne Kinder-stubenrein
Der Feine hat sich abzufinden
Er muss die Winde überwinden.*



Das ist ja meist eine große Plage der kleineren Menschen (denn viele Große haben die gar nicht mehr) die **MANDELN** und deshalb auch keine **Mandelentzündungen** ! Die erste Arznei aus der „Kügelchen-Ecke“ ist **ACONITUM**, am besten in der **D 30** ! Der Patient hat großen Durst und starkes Weh beim Schlucken ! Wenn die Zunge rot wird wie eine Erdbeere und rechtsseitig starke Schmerzen, die hämmern und pochen, dann ist es Zeit für **BELLADONNA** !! Da hat man auch Fieber mit rotem und heißem Schädel, aber

kalten Händen und Füßen -brrrr eben.

Den guten SCHLAF bringt uns bei den Schüsslers **die Nummer 7 Magnesium**, bei den Homöos ist das etwas verschieden. Es gibt eben Einschlafstörungen, Durchschlafstörungen, Störungen durch Nachbar-Schnarchen 😊 ... na da gibt es leider kein Mittel nur austauschen... (das Zimmer eh klar...).

COFFEA in der Homöopathie, der Kaffee ?? Ähnliches mit Ähnlichem, bringt uns einen guten Schlaf... gähn... wenn wir vor lauter freudiger Erregung nicht einschlafen können. Wenn sie zu denen gehören, die so zwischen drei und vier Uhr in der Früh, na ja das ist ja eigentlich nachts, immer wieder aufwachen, dann fehlt **NUX VOMICA**, die Brechnuss, ein bekanntes Mittel bei den Kügelchen.

Und für alle armen Menschen, die sich freiwillig !!! im Job dauernd auspowern (ist eh nur für sie und nicht für den Chef...) versuche ich es mit **ZINCUM METALLICUM**. Hier sind die Nerven dauernd angespannt und man bekommt sie nicht in Ruhe - gefährlich !! Da können auch die Füße durch Zuckungen in der Nacht

H A L L O sagen. Das ist ja auch blöde, wenn die nicht ruhig werden.

Und die arme **NASENNEBENHÖHLE**, die Höhle... kann stark anschwellen, bzw. deren Schleimhaut und dann haben wir eine Abflussstörung- aua. Das tut weh, wenn wir den Schädel nach unten senken... bleibt halt mal oben. Na Spaß beiseite - das ist nicht so lustig. Die Mittel hierfür sind **MERCURIUS SOLUBILIS**, das entwickelt sich nach einer Erkältung (hilft sehr gut und Akupunktur) oder auch **SILICEA** (das Schönheitsmittel bei Schüssler 😊 - hier macht es auch schön...).

Und bei den **Schüsselis** unbedingt an **die Nummern 4 und 8 und 12** denken bitte ! Das sind halt etwas größere Kügelchen.

Nächstes Mal wieder ein bisserl was aus dem großen Homöopathie-Kugel-Nähkästchen...



DIE RÄUCHEREI – das riecht... sagt mein Mann!



„Na wie riecht es denn hier wieder ? Wenn mein Mann der Österreicher das sagt, dann haben die Sarah und ich daheim wieder **GERÄUCHERT**, jawohl wie gut ! Und für den Gerhard riecht es immer wie in einem Esoterikladen und das mag er nicht 😊 : Aber in die Kirche geht er ja auch und da riecht es auch nach Weihrauch wie bei uns !

Wir lieben es zu räuchern, ich finde es einen wunderbaren Brauch vor allem zu bestimmten Zeiten ! Habt ihr gewusst, dass das Geruchsvermögen vor dem Sprachvermögen ausgebildet wird ? Das erklärt auch warum man oft so schwer Gerüche erklären kann ! Logisch ! Wer räuchert, so wie wir, spürt ganz sehr **die Wirkung der aromatischen Düfte**. Sie **beeinflussen unsere Stimmung, beruhigen und entspannen** (wie fein...), reinigen und beleben.

Räuchern sollte man ja auch in öffentlichen Räumen, in denen Leid und Trauer empfunden wird, in Räumen in denen schöpferisch gearbeitet wird, beim Umzug in ein neues Heim ! Beim Hausräuchern am besten ein Fenster offen lassen und nach drei Stunden ca. gut durchlüften (sonst kommt mein Mann gar nicht mehr heim in den Esoterikladen 😊)

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 (uuii 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, auch keine Krankheitskeime... wie gut.

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 wünsche euch ein gutes „Eindüfteln“. Wie gesagt, wir haben es so gerne vor allem im Winter und ganz besonders solltet ihr räuchern in den **RAUNÄCHTEN:** Das sind die **Nächte zwischen Weihnacht und Dreikönigstag.**



Raunächte sind **RAUCHNÄCHTE**, in den geräuchert werden sollte !

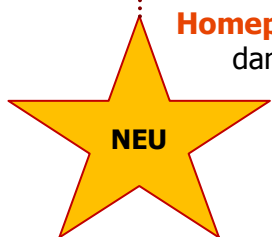
Es wird gesagt, dass man das Schlechte und die dunklen Mächte vertreiben kann... Uiii Hexe... und gereinigt wird für das neue Jahr. **Ein wunderbarer Brauch**, ich gehe mit meinem brennenden Räuchergefäß auch um unser Haus... Hexe eben, aber ein bisserl Hexe steht jedem!

Ich wünsche euch ein gesundes und gutes und geräuchertes Neues Jahr 2011 !!

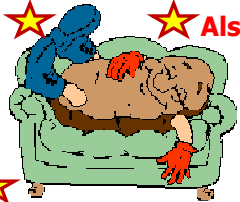
HOMEPAGE – EIN HINWEIS: DIE MONDTAGE FÜR 2011 ★ ★ ★ Freue mich !

Für das kommende Jahr findet ihr bald alle **Voll- und Neumondtage** auf meiner **Homepage www.nana.at**. Zusätzlich schreibe ich darin viele Tipps und Tricks, damit ihr die Kraft dieser besonderen Tage 2011 besser nützen könnt.

Fertiggestellt wahrscheinlich Ende Dezember, klickt mal rein dann !



DAS ESSEN



★ **Also da will ich jetzt eigentlich in diesem Monat gar nicht viel schreiben !**

Esst gut auf den Weihnachtsfeiern, an den Feiertagen, esst was ihr meint, ärgert euch nicht über zu viel, genießt es mal... im neuen Jahr können wir wieder weiter daran arbeiten.

Aber eines ist mir schon sehr wichtig: Nämlich zu erwähnen, dass für die **Zunahme im Bauchbereich** meistens ein Fehlen der männlichen Hormone die Ursache ist. Ja, die haben wir auch !!! Uiii, was machen wir mit denen ? Na eben schauen, dass wir im Bauch nicht anhäufen, wobei das Bauchfett ja am schnellsten weggeht, viel schneller wie das unnötige Zeug um die Hüften und Oberschenkel. Denkt mir an den feiertagsfreien Tagen mal öfters daran das **ABENDESSEN** auszulassen, bitte (**DINNER CANCELLING**), trinkt halt mal nur am Abend eben keinen Glühwein und geht bald ins Bett, das hilft ja schon irre gut !



Weiters: Stellt euch vor, wir haben gelernt, dass eine **gewisse Portion Bauchfett** in der Reife (mag das Wort Alter nicht) ganz **wichtig** ist ! Wir haben ein **geringeres Risiko** an **Osteoporose** zu erkranken als die Spindeldürren... Also lasst es euch schmecken, aber esst das Gescheite !

WAS LUSTIGES über das ich mir schon länger ausführliche Gedanken gemacht habe ! Wir sind in den Herbstferien ans rote Meer geflogen (mei war das schön dort...). Jedes Mal im Flieger denke ich mir: **„Warum trinken so viele Leute eigentlich so einen komischen Tomatensaft ?“**

Jetzt kommen wir wieder heim, wieder zurück geflogen mit vielen Tomatensaft-trinkenden Reisekollegen und da steht im **Natur & Heilen Heft** (11/2010) folgendes:

„Das Rätsel um die Beliebtheit von Tomatensaft Laut einer Studie von... verändert der niedrige den Geschmackssinn (**aha, das erklärt Flug-Menüs essen kann, iii...**). Man riecht Schnupfen (**also gar nicht ?**). Den nehmen Passagiere am Boden und in der Luft wird am Boden als eher muffig beschrieben, in Gerüche in den Vordergrund (**so ein Trick!**).



Die Lufthansa will nun ihre Rezepte anpassen (**na Mahlzeit!**).“

als Fluggetränk ist gelöst (**juhu**). Luftdruck in den Flugzeugkabinen **warum man diese eigenartigen** Speisen und Getränke als hätte man Geschmack von Tomatensaft völlig verschieden wahr. Dieser Saft der Höhe traten angenehm fruchtige

ÜBER EURE UND MEINE NASE

Die ist mir schon ein Anliegen, die arme...

Sie kann zu groß, zu rot, zu schmal, mit zu kleinen Nasenlöchern sein, triefend, rotzend, einfach zu sein. Und sie beschäftigt viele Menschen vor allem jetzt... Deshalb schreibe ich ihr auch was ! An der Nase kann man auch den Zustand der Atmung ersehen (eh klar, wenn jemand kleine Nasenlöcher hat, bekommt er wenig Luft) oder das Wollen und die seelische Kraft kommen an der Nase zum Ausdruck !!! Es gibt ja auch eine Psychologennase, eine Pädagogennase (die hat in der Mitte einen kleinen Höcker), eine Schnapsnase...

Jedenfalls tut unserer Nase gut, wenn alles wegfließt wie Wasser: **Schüsslersalz Nummer 8** immer wieder gelutscht. Und ein **super tolles Nasenspray** von der **Fa. Orthim** gibt es in den Apotheken (das ist ein **Schüssler-Salzspray von der Nr. 8**, der nicht die Nasenschleimhäute kaputt macht !)

Das **Inhalieren** gefällt unserem Zinkerl... Entweder **mit Kamille oder Salbei oder dem tollen Thymian**, der desinfiziert ja alles. Am besten von der Fa. Primavera oder Neumond ein **ätherisches Öl** kaufen und **SOFORT wenn** ihr merkt **uiiii Erkältung**, dann rein mit dem **Thymianöl in die Duftlampe, ins Wasser zum Inhalieren, in den Tee mit 1-2 Tropfen und dann langsam trinken** (durch den Mund spülen)...



„Die nächste Grippe kommt bestimmt, aber nicht zu dem der Thymian nimmt.“ Thymian wird auch das Antibiotikum der armen Leute genannt... und das hat keine Nebenwirkungen und Packungsbeilagen 😊

Hat der Infekt sich auch schon großflächiger breitgemacht, dann nehmt bitte ein Stück Zucker oder Brot und träufelt einen Tropfen hinauf und rein in den Mund !

In den Infovorträgen erzähle ich gerne von dem wunderbaren kann und dann in ein kleines Tuch gewickelt hinten auf den Minütchen... Sonst brennt es höllisch. Aber jetzt gibt es auch eine Firma **WELEDA**, die heißt: **Cochlearia armoracia Salbe 10%** Problemen mit dem Zinkerl morgens und vor dem Zubettgehen Nasennebenhöhlen auftragen und wirken lassen.



Meerrettich, den man reiben Nacken legt, aber nur ein paar tolle Meerrettichsalbe von der und die solltet ihr bei solchen auf die Stirn oder auf die



Und vergesst nicht die **Mütze** auf dem **Kopf** und **viellll warme Tees** trinken, **Honig** lutschen und **guter Dinge sein** in der Kälte... brrrr.

WINTERTIPPS

Wenn ihr, wie ich auch, an den letzten warmen Urlaub denkt (der tolle da am roten Meer bei über 30 Grad) und draußen schneit es gerade wieder wie aus Eimern (so wie heute ❄️❄️❄️), dann helfen euch vielleicht auch ein paar kleine Wintertipps...



- ▷ **Die Hühnersuppe**, die jeder kennt, die so gut schmeckt und sooo hilft, am besten kochen mit einem **Stück Ingwer** !!! Und als Variante (wer das mag) versucht es mal mit einer **halben Dose Kokosmilch** und einer **unbehandelten Limettenschale**, die ihr einfach mit kocht ! Dazu gibt es mal nicht die „normalen“ Nudeln sondern **Reisnudeln** !

Wäre doch mal was anderes !!!

- ▷ **Der tolle Zimt**, Mensch Meier, der erinnert uns doch immer so sehr an die Adventszeit oder an Weihnachten. Fein ist das! **Aber habt ihr gewusst, dass er**
- unserer Verdauung unterstützen kann
 - generell der Bauchspeicheldrüse hilft
 - außerdem den Kreislauf anregen kann !!!
 - hilft den Blutzuckerspiegel abzusenken
 - das Cholesterin senken kann !!!

Na super, das ist doch gut, rein damit: Auf den Grießbrei, den Milchreis, die Bratäpfel, ins Müsli, auf den warmen Haferflockenbrei in der Früh, hmmm. Aber achtsam sein, es muss ein **guter CEYLON ZIMT** sein !



Ihr denkt bitte ferner an eure **LEBER** in den Tagen, die wieder einmal viell aushalten muss durch den Glühwein, die Süßstoff-Kekserl, den Braten an den Feiertagen, überhaupt das Üppige... Und wenn ihr dann aufwacht in der Nacht zwischen ein und drei Uhr, dann will sie euch was sagen !



Dankt ihr mit einem **Bittertonikum**, ab und zu mit einem **Leberwickel** oder ihr besorgt euch mal **gute pflanzliche Kautabletten** von der Firma **WELEDA** (die schon wieder, aber die ist gut !!). Die heißen **HEPATODORON**. Da kommt ihr gut durch diese (Leber)Zeit !

Ah, ein **Ingwerwasser** würde Euch auch unterstützen ! Wie ihr wisst, ca. 10 Minuten ein paar Scheiben köcheln lassen !

Und mein geliebter **MOORSACK**, der gute Freund in kalten Tagen so wie heute und die kommenden laut Wetterbericht: Mit dem „gehe“ ich ins Bett und der wärmt die Füße, den Bauch, den Rücken, das Herz - ganz nett ! Wärme ist wichtig, vor allem am Bauch um das Sonnengeflecht herum, da gehen alle Emotionen (auch die Hetze) durch.

Gute Wintertage für Euch, die sind doch so gemütlich ***, wenn man nicht Autofahren muss.**

EIN KLEINER TIPP für die Schlemmtage, die nun kommen ...

Habe ich wieder in dem genialen Heft „**Natur & Heilen**“ Ausgabe 12/2010 (bin ja ein totaler Fan) gelesen und schreibe ich euch gleich mal. Da erzählt ein Mann in einem Leserbrief, dass er doch gerne mal schlemmt zu den Weihnachtstagen. Na wie das denn ? Und dass er zu **Sodbrennen** neigt 😊 .



„Manchmal ist es so stark“ schreibt er, „dass ich nachts gar nicht schlafen kann. Ich nehme dann immer **ein halbes Glas warmes Wasser**, löse **einen knappen Teelöffel Natronpulver** darin auf und trinke es schluckweise. Danach geht es mir besser.“ **Anmerkung von mir: ...damit ich am nächsten Tag wieder weiter (fr)essen kann.**



Aber das haben schon viele von mir gehört: **Natron** ist super gegen die überschüssige Säure! Bitte besorgen, wenn ihr schlemmen wollt...

ZUM SCHLUSS...

Es ist diesmal ein noch längerer Letter geworden, ein kleines Weihnachtsgeschenk mit hoffentlich vielen brauchbaren Tipps für Euch.

Und ihr wisst, ich schreibe und rede doch so gerne. Auf alle Fälle wird es mein Geschreibsel auch im Neuen Jahr weiterhin geben, alle drei Monate ungefähr und eben viel anderes neues wie:



Die **Mondtage** auf der Homepage



Ein neu überarbeitetes Schüssler-Infoheft
ab Februar 2011



★ Ein neues Fastenbüchlein ab März 2011

Ja uiii, mir fallen viele Dinge ein...

Jedenfalls bin ich auch weiterhin hoffentlich eine so frische und gesunde Nana, die euch vor allem für die vielen wertvollen Begegnungen in diesem Jahr danken möchte. Das bereichert meine Arbeit und mich !

DANKE !



Habt es gut und ruhig an den Feiertagen in der herrlichen Winterlandschaft und mit Euren Lieben !

WER GEHEN KANN UND SICH GEHEN
LASSEN KANN,
DEM GEHT ES GUT.

Frohe Weihnacht und alles Liebe für Euer Neues Jahr !

Ich freue mich auf das neue Jahr mit Euch !

Die Nana mit Gerhard, Sarah und Flocke ****

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!