

nana! LETTER

JUNI 2022

SUSANNE
BERNEGGER-FLINTSCH
Naturheilpraxis

Risolstrasse 21
5412 St. Jakob am Thurn
T: +43 (0)664 3935947
nana@nana.at
www.nana.at

*„Eine Minute auf den Lippen,
ein Leben lang auf den Hüften.“*

Ihr wisst schon, dass ich knackige Sätze und Sprüche so gerne mag ☺ und dieser hat mir wieder besonders gefallen, als ich ihn gelesen habe! Ich dachte mir dann gleich, die meinen damit sicher die Eisbecher im Sommer, oder?

Die großen und richtige fetten und süßen Becher ☺, wo wir uns hinterher fragen „Und hat es das wieder gebraucht?“. Aber wenn es meiner Seele geschmeckt hat, dann hat es das schon gebraucht, oder?
Und es ist SOMMER!!!! Genießen wir es!

Oft denke ich mir ja, dass das was ich da schreibe, gar keine wirklichen „Newsletter“ sind. Sondern eigentlich verstehe ich mein „Geschreibsel“ wie einen Brief an euch, in dem ich etwas plaudere, was ich gelesen habe, was mich beschäftigt, was ich für wichtig halte und was ich vorhabe und ich was ich mir so denke wie es weitergeht mit meiner Arbeit. Und da habe ich ja immer viele Ideen ☺. Also los geht es mit dem nächsten Nana-Brief an euch.



DIE ARZNEIPFLANZE IN DIESEM JAHR 2022 ...

... **ist der Mönchspfeffer** (Vitex agnus castus). Gewusst? Wenn nein, dann jetzt ☺. Aber man oder FRAU kennt ihn. Am ehesten aus der Frauenarztpraxis, wo euch der Frauenarzt bei Zyklusstörungen gerne ein Präparat aus dem Mönchspfeffer empfiehlt. Und nun wird die Pflanze geehrt, wie fein!



Die Früchte dieser Pflanze enthalten ätherische Öle, Fettsäuren, Terpene...
Und werden eingesetzt bei unserem PMS (prämenstruelles Syndrom) und bei Spannungs- und Schwellungsgefühl unserer Brüste und eben bei unregelmäßigen Perioden und das vor allem bei JUNGEN Frauen!

Eine Frauen-Pflanze!



TOMATEN IN DEN KÜHLSCHRANK GEBEN?

Nö, die gehören dort nicht hin, denn sie mögen es gerne warm! Wie wir auch, oder? Als raus damit, falls ihr sie dort gelagert habt...und eigentlich gibt es die Tomaten bei uns noch gar nicht oder sind eure am Strauch schon reif? Aber natürlich gibt es die Zuchttomaten und die aus Spanien ☺.



Und deine **Banane** hat es am liebsten, wenn sie hängen darf? Also besorge dir ein paar Haken und hänge dein wertvolles Obstchen mit den vielen guten Inhaltsstoffen einfach auf in deiner Küche.

Ich denke mir, dass viele Bananen nach der langen Reise auch einen mittelschweren Schock haben und so ist es wunderbar, wenn sie sich so wieder etwas wohlfühlen und erholen können bevor du sie verspeist.

EIN TOLLES GEWÜRZ VON SONNENTOR

Wieder mal eines, sie haben ja wirklich schon viele tolle Sachen im Sortiment. Aber hier finde ich erstmal die Idee so super, dann den Namen und dann die Inhaltsstoffe.

Meine Rede ist vom:

„Das Beste für Reste“

So großartig und laut Beschreibung soll es zu (fast) allem passen ☺, also rein in eure Rest-Aufläufe, Rest-Kartoffelgerichte, Rest-Eintöpfe und schwups und gut ist es und nachhaltig

Tolles Gewürz!



KAFFEE, EINE FREUNDIN VON DIR?

Oder sorry, eigentlich ein Freund, denn es heißt ja: DER Kaffee ☺!



Ich mag ihn auch gerne, aber nur in Maßen.....und am liebsten einen Espresso nach dem Essen. Tut richtig gut mit einem Schuß Sahne für die Nana bitte ☺.

Aber dass wir alle nur mit einem Kaffee in der Früh so richtig in Schwung kommen würden, stimmt sicher nicht. Oder dass wir überhaupt ohne den täglichen Kaffee nichts „können“, ist auch nicht wahr.

Ich beobachte das immer total gerne bei meinen Fastengruppen, vor allem bei den Damen, denn sie sind oft „Kaffeesüchtig“, wenn sie am Anfang berichten, dass sie sich Fasten OHNE Kaffee nicht vorstellen können. Und dass sie eigentlich gar nicht dabei sein wollen ☺.....

Aber ich bin streng und verbiete das und DANN passiert oft folgendes: nämlich, dass die Süchtigen berichten, dass sie lange Zeit nach dem Fasten keinen Kaffee anrühren wollten, weil er ihnen nicht geschmeckt hat... aha, was sagt uns das? Dass es auch ohne geht, wie so vieles im Leben....



Tatsache ist, dass in unserer westlichen Welt **90 % (!) der Erwachsenen TÄGLICH Koffein** zu sich nehmen – wow, was sagt ihr? Unfassbar ... Liegt aber auch zum Teil an der großen Verbreitung von koffeinhaltigen Getränken. Schon wissen, die aus den Dosen ☺.



Es gibt eine Studie, dass 28 % der Amerikaner innerhalb der ersten Viertelstunde nach dem Aufwachen ihre erste Tasse Kaffee schlürfen. Ich denke aber, dass das auch Deutsche und Österreicher und Schweizer tun und die Italiener sowieso plus Aperolspritz ☺! Habe ich in Venedig beobachtet ...



NANAS BEMERKUNG: Aber WIR tun das natürlich nicht, denn wir müssen ja erst einmal, nachdem wir aus dem Bett gefallen sind, nüchtern ÖLZIEHEN und das dauert schon mal so 7-10 Minuten, DANACH putzen wir uns die Zähne, gehen duschen und DANN bereiten wir uns erstmal TEE OHNE BEUTEL zu (= heißes Wasser), denn das tut uns richtig gut und unsere Organe haben es danach ziemlich fein. Nach dem Motto: da will ich gerne länger bleiben in dem Körper, die ist gut zu mir .



Und wenn es dir um die Belebung deiner Sinne und des Kreislaufes geht, dann sage ich dir, dass du mit einer Tasse ROSMARINTEE am Morgen auch super gut deinen Kreislauf beleben kannst. Wirklich! Probieren geht über Studieren.

Was passiert mit und in uns, wenn wir Kaffee trinken?

Das Koffein „erzählt“ quasi unserer Hirnanhangsdrüse, dass sie sofort unseren Nebennieren berichten muss, dass sie Stresshormone ausschütten sollen, denn anscheinend kommt in Form des Kaffees ein Feind auf sie zu!

Und das nun ausgeschüttete Adrenalin, denn die Nebennieren tun brav, was man ihnen sagt, bewirkt, dass

- unser **Blutzuckerspiegel steigt**, damit wir mehr Energie haben, um uns gegen diese GEFAHR zu schützen
- unser **Blutdruck und Puls wird angehoben**
- **Sexualfunktionen** werden aber **runtergefahren**, denn das empfinden wir jetzt grade nicht als wichtig

Das Koffein putscht den Körper sehr einseitig mit kurzzeitiger Energie auf, da er ja anscheinend kämpfen muss, was aber relativ schnell wieder nachlässt ☺.

Den Kampf meine ich.





Wichtige Funktionen werden heruntergefahren und es findet dadurch eine Art **Minderversorgung** statt wie zum Bleistift unserer Haut, Haare und Nägel...AHA!

Das ist nicht gut. Von daher kannst du sagen, dass wir es starken Kaffeetrinkern an der Haut ansehen könnten so wie bei Rauchern.

Und weil wir eben gerne oft mehr als einen Espresso am Tag suffeln, ist unser Blutzuckerspiegel (siehe vorne) gerne immer leicht erhöht, was wiederum bewirkt, dass wir einiges vom FETTSPEICHERHORMON Insulin im Umlauf haben. Und dieses Hormon bewirkt, dass der unverbrauchte Blutzucker, (unverbraucht deshalb, da wir ja keinen Zucker füttern, sondern nur Kaffee trinken ☺), als **Glykogen in die Muskeln eingeschleust und dann in Körperfett umgewandelt wird**. AU weia!!! Und das obwohl wir doch nur...

Bitte bitte, ich will euch den Kaffee nicht wegnehmen aber fragt euch, wie es euch nach der Tasse oder den Tassen geht? Viele beginnen richtig zu schwitzen, das Herzerl hupft etwas auf und ab ☺ und wir sind natürlich erstmal energiegeladener, aber nicht lange...

Vielen Frauen, vor allem denen, die in den wechselnden Jahren voll drin stecken ☺, würde es guttun, auch zur eigenen Beobachtung, wenn sie versuchen, mal **ein paar Wochen auf die schwarze Brühe zu verzichten** und schauen was das mit ihnen macht! Ich sage es euch: richtig viel!!!
Ein sehr wertvoller Selbstversuch!



NANA HINWEIS: Dass wir nur auf Kaffee eine Verdauung haben ist ein Trugschluss. Kennt ihr von mir nicht die **3-K-Regel? KAFFEE-KIPPE-KACKEN** ☺

Besagt, dass wir weder das erste K, noch das zweite K brauchen um täglich das dritte K zu können, nämlich aufs Klo gehen zu können. Denn wenn wir oben durch den Mund füttern, sollte unser Verdauungsapparat so schlau sein, dass er unten ausscheiden kann.

Erklärtes Tagesmotto: oben rein und unten raus!

Und sonst bitte schauen, wie es euch geht und wie viel Kaffee ihr wirklich braucht und vielleicht habt ihr ja auch noch keine Alternativen gefunden bis dato...

Ich hätte da eine oder sogar mehrere....

... einfach Nana fragen!

Den ZICHORIENKAFFEE von Naturata

Den hat uns Elina vorgestellt und ich finde ihn so richtig super!!! DANKE liebe Elina für all deine Ideen ☺



Es gibt natürlich auch diverse Getreidekaffeesorten am Markt wie Dinkel und Geschwister oder einen **Lupinenkaffee** oder einen **Löwenzahnkaffee** von Sonnentor. Aber den Zichorienkaffee finde ich persönlich wirklich klasse und wenn es euch nur um eine „schwarze Brühe“ geht, dann bitte lieber den da versuchen. Eure Leber und die besagten Nebennieren würden sich total freuen und euch küssen wollen.

Und hier ein super feines Rezept von Elina und das tut wiederum auch unserer Leber sehr gut, denn zu viel Kaffee stresst auch dieses wichtige Organ!

ZICHORIEN-MANDEL-LATTE

Zutaten für 1 Person:

- 250 ml heißes Wasser
- 2 TL Zichorienkaffeepulver
- 1,5 EL Mandelmus
- ¼ TL Zimt
- 1 Prise Salz
- ½ TL Ahornsirup

Sooo lecker!

Zubereitung:

Alle Zutaten vermischen und schaumig pürieren – Fertig ☺



NEUIGKEITEN

Nanas neues Buch – in the work ☺

Ja JUHU, ich bin dabei und bin am Tun und Schreiben.

Es wird um unsere Hormone gehen – Titel und Cover sind bald fertig, Inhalt dauert noch so bis Anfang Herbst, denke ich. Dann wird es am „Markt“ sein. Ich freue mich schon so drauf!!

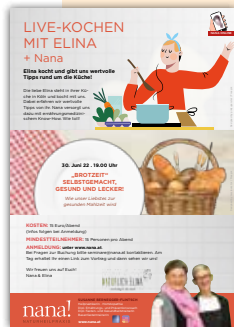
Nana ist im neuen Carpe diem!





NANA ONLINE

ELINA MACHT WEITER....



BROTABEND

Tolles Thema, denn mit Brotzeit sind fast alle aufgewachsen und Brotzeit geht über Brot, Wurst und Käse hinaus, das zeigt uns Elina!

AUCH NANA MACHT WEITER



PLAUDEREI

Wir reden wieder über aktuelle Gesundheitsthemen, die anstehen und die ihr bereden wollt. Fragen können an mich gestellt werden, ich freue mich! Und wenn EUCH keine Fragen einfallen, dann rede ich über 1-2 Themen – mir fällt sicher was ein 😊. Ein Plauderabend soll es sein.



NAFL 25.7.

Und ich mache den Vortrag über die „nicht alkoholische Fettleber“ noch einmal, etwas verändert diesmal UND über das ZFN in München (Anmeldung auch über www.zfn.de)



Und dann es gibt es im Juli vom 22.-28.7. noch ein **LEBERFASTEN** mit Nana & Elina

Das ist KEINE Leberreinigung, nicht falsch verstehen bitte! Wir fasten basisch MIT vielen Freunden und -innen für unsere Leber und lernen in dieser Woche ganz viel über sie!

Ich freue mich auf Euer Dabei-Sein!

Bei der Vorbereitung meines NAFL-Vortrages habe ich mir sehr oft gedacht, dass es das doch gar nicht gibt und dass das ja wirklich erschreckend ist und vor allem wie viele Menschen schon an dieser Form der Leberbeschwerde leiden und es gar nicht wissen ...



UND DESHALB erzählen wir drüber und wollen nun eine **BASEN LEBER-FASTENWOCHE** anbieten. Mit speziellen



- Lebertees
- Leber-Naturheilmitteln
- Leber-Rezepten
- Leber-Lebensmitteln
- Leberweisheiten, -geschichten und -infos

Wir freuen uns, wenn ihr in dieser Woche dabei seid und genau deshalb, weil für die Leber gerade eine schlechte Zeit ist mit Sommer und Mengen an Eis und Grillerei und vielen weissen Spritzern! Genau deshalb tun wir was für sie!

Ein paar Aufgaben unserer Leber für euch zum Überlegen, ob nicht ein paar Tage Leberfasten eine gute Idee wäre:



- Sie **überwacht ständig unser Blut** und filtert es durch und hat dadurch schon gut zu tun
- Sie **produziert den Gallensaft**, fast 1 Liter pro Tag (auch eine gewaltige Aufgabe, bei dem Fett das viele essen und dafür den Gallensaft benötigen).
- Sie **speichert**: die Vitamine A und D und E und K und das Glykogen und unsere Aminosäuren als Eiweißbausteine und unser Fett...
- Sie **aktiviert bestimmte Hormone** für uns und baut auch welche ab!
- Sie **stellt das Cholesterin her**
- Sie **entgiftet und scheidet** das **aus**, wovon sie glaubt, dass das nicht gut für uns ist.

Auch den emotionalen Müll!

Tun wir was, dann tut sich immer was!



Wäre unsere liebe Leber nicht, dann würden wir sicher vermüllen, vergiften, verärgert sein, nur noch zunehmen, hässlich aussehen, nicht gesund alt werden und und und ...

Ich bin ein großer FAN von meiner Leber und weiß, dass sie sich total schnell erholen kann, wenn wir uns um sie kümmern. UND das auch mal ein paar Tage wie in einer Fastenwoche mit uns 😊!

DAS MIT DER ACHTSAMKEIT..

...beschäftigt mich auch sehr. Der Ausdruck verliert aber immer mehr an Tiefe, findet ihr nicht auch? **Was ist Achtsamkeit?** Die Dinge so zu sehen, wie sie sind, nicht so, wie wir sie gerne hätten. Das ist schwer. Einfach mal ohne Urteil sein. Ich ertappe mich immer wieder dabei, dass ich urteile und bin dann richtig ärgerlich mit mir....

Bei den Gesichtsanalysen und Seminaren bemerke ich, **dass wir alle schnell urteilen**. Spitze Nase: die kann böse sein, rote Nase: ich glaube, dass der richtig viel Alkohol trinkt und so halt....

Achtsamkeit ist die „Fähigkeit unseres Geistes, mit allen zur Verfügung stehenden Sinnen einen Gegenstand genauestens zu beobachten, ohne ihn als „gut“ oder „schlecht“ zu bewerten“.

(bewusst leben, Heft Mai/Juni 22)

*„Bin ich mir selbst wert genug, ein Leben zu führen,
in dem ich mich immer willkommen heiße?“*

Nicole Jäger



UNSERE NEUE FASTENREISE IM OKTOBER

In die Tauplitz zu Marlene und Marcel ins Hotel „Der Hechl“ (hotel-hechl.at)

Na das war vielleicht eine schöne Woche im April bei ihnen im Hotel in der wunderbaren Tauplitz. Wir haben uns alle sehr wohlgefühlt und dort, wo ich gerne bin, komme ich wieder hin und will es vor allem auch anderen Menschen zeigen. Deshalb gleich eine neue Woche und zwar ...



FASTENREISE IN DIE TAUPLITZ

Ich freue mich, wenn ihr dabei sein wollt und eure Gesundheit pflegt!
Immer noch die einzige Gesundheit, die wir haben.





UND NOCH WAS ZUR LIEBE ☺ ☺

*„Weich ist stärker als hart,
Wasser stärker als Fels,
Liebe stärker als Gewalt.“*

Hermann Hesse

Ich durfte im Mai an einem Schreibseminar bei HERA LIND teilnehmen und es war großartig (www.heralind.com). Mein Mann hat mir das Seminar geschenkt, weil er immer weiß (und hoffentlich nie vergisst) was mir so Freude bereitet und mir wichtig ist. Vielen Dank für dich und dass du so bist wie du bist!

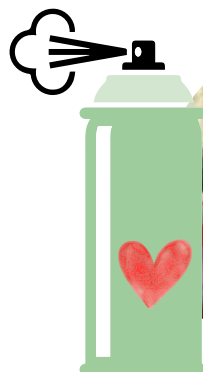


Und am Ende dieser Seminartage (oder bei einem ihrer Podcasts) sagte Hera einen Spruch von ihrem Mann und den werde ich sicher in meinem Leben nie mehr vergessen:

*„Eine Beziehung ist wie gutes Haarspray:
Halt geben, aber nicht kleben.“*

Ist das nicht wunderbar? Ich finde es sehr treffend.
Ich wünsche uns allen allerbestes Haarspray!

Bis zum nächsten Nana-Letter oder Brief.



Eure Nana mit sommerlichen Grüßen und lasst euch bitte das Eis schmecken, denn es gilt immer noch, dass nur die DOSIS das Gift macht!

Nana

Und egal wo ihr seid im Sommer:

*„Warum soll ich nicht beim Gehen in die Ferne sehen?
Schön ist es auch anderswo,
und hier bin ich sowieso.“*

Wilhelm Busch

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 nana@nana.at 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!