

nana! LETTER

MÄRZ
2020

SUSANNE
BERNEGGER-FLINTSCH
Naturheilpraxis

Risolstrasse 158
5412 St. Jakob am Thurn
T: +43 (0)664 3935947
nana@nana.at
www.nana.at

NANA INFOS IN DIESEN BESONDEREN ZEITEN IM MÄRZ 2020

Ich kann euch leider weder trösten, noch euch sagen, wann es vorbei sein wird, noch euch direkt unterstützen.

Ich kann es nur indirekt, ich kann euch etwas motivieren und informieren, wie wir uns und unsere Lieben gesünder halten können und wie wir bestens vorsorgen können.

Denn auch wenn diese Zeit irgendwann einmal vorbei sein wird, dann bleibt die GROSSE Aufgabe uns zu stärken und aufzubauen, denn alles kann in veränderter Form wiederkommen. Und wie verletzlich wir sind, das sieht man jetzt. Und dazu können wir in EIGENVERANTWORTUNG sehr viel tun.

Und dass wir uns nicht auf Lieferungen aus Asien verlassen dürfen, auch das sehen wir jetzt. Und dass wir alle miteinander umdenken müssen, auch das zeigt diese herausfordernde Zeit. Ich wünsche uns allen miteinander, dass wir verstehen und handeln und ausnahmslos zusammenhalten.



健康狀況

Anbei Auszüge aus dem tollen Leitartikel der SN vom 14.3.20

Wir haben uns mit der Auslagerungspolitik der vergangenen Jahrzehnte auf dünnes Eis begeben. Das ist jetzt gebrochen. Wir haben die Herstellung lebenswichtiger Güter anderen übertragen, weil es billiger ist. Wir haben im Internet bestellt und bestellt, weil es uns egal war, woher etwas kommt, Hauptsache, es ist billig. Wir haben Medikamente als normale Waren, wie Bleistifte oder Schrauben, betrachtet. Das gefällt der Pharmawirtschaft und den Sozialversicherungsträgern. Aber es ist, um bei deren ökonomisch geprägtem Wortschatz zu bleiben, ein kapitaler Fehler.

Wollte China Europa erobern, müsste es keine Bomben schicken, sondern es würde genügen, keine Antibiotika mehr zu liefern. Dann wäre Europa ohne Waffengewalt in einem halben Jahr erledigt.

Corona macht uns auch unsere Kleinheit bewusst. Mit den Allmachtsfantasien, zu denen die Spezies Mensch neigt, ist es vorbei. Demut ist angesagt sowie ein nachhaltiger Umgang mit der Schöpfung. Corona ist keine Strafe Gottes, sondern ein von der Natur hervorgebrachtes Virus. Aber es zeigt uns unsere Grenzen auf, auch die unserer Wissenschaft.

Corona lehrt uns, wieder klar zu sehen, was im Leben wirklich wichtig und was unwichtig ist. Schon die vergangenen Tage haben uns gezeigt, was man alles weglassen kann, ohne darunter zu leiden. Deshalb werden wir uns nach Corona

noch stärker als bisher auf das Wesentliche konzentrieren und den ganzen Firlefanz, den ein unbeschwertes Leben so hervorbringt, einfach vergessen.

Auf unserer Prioritätenliste werden mehr Werte als Gegenstände stehen. Ganz vorn kommt die Solidarität. Eine Gesellschaft, die gemeinsam Corona übersteht, also Frauen und Männer, Alt und Jung, Eingesessene und Zugewanderte, Reiche und Arme, sehr Gebildete und weniger Gebildete, Gesunde und Kranke, eine solche Gesellschaft ist stark. Es ist schön, dabei zu sein. Auf den Zusammenhalt in der Notsituation kommt es an, nicht auf Schönwetterfreundlichkeiten.



Ich denke ja auch, dass die Zeit auch viel Gutes bringt und wir auch mal eine Art von „Nichts-tun-müssen“ und „Langweile genießen“ haben dürfen, wie gut ist das denn, bei aller Aufregung und Sorge. Aber allein zu wissen, dass wir das noch können mit dem Daheim sein und Zeit mit unseren Lieben verbringen und solidarisch sein zu dürfen, das bringt uns alle ein großes Stück weiter! Die meisten zumindest.

MEINE NANA TIPPS für „gesünder bleiben“ im Moment sind wie folgt:

 Jeden Früh NÜCHTERN **Ölziehen**, das reinigt den Mundraum und beseitigt alles, was nicht rein gehört! Dazu allerbestes Kokosöl oder Sonnenblumenöl mindestens 7 Minuten durch den Mund ziehen (1 Teelöffel), danach in Restmüll spucken und normal Zähne putzen aber nicht mit der „Klumpert“ Zahnpasta sondern mit was Gescheitem, z.B. von Weleda.....

 Das großartige Schüssler Komplexmittel „**Zellimmuferin**“ von der Firma Adler Pharma jeden Tag lutschen, mindestens 5 x 2 Stück



 **VITAMIN D** einnehmen jeden Tag zum Aufbau eines guten Immunsystems. Auch wenn die Sonne jetzt scheint, was ja super ist, reicht das noch nicht aus, um dieses System alleine zu stärken.

 **Vitamin C** drei mal täglich 1 Gramm

 Überwiegend **frisches Gemüse und Obst essen**, also wenig Klumpert ☹ und keine Ravioli aus der Dose.

 Das Allerwichtigste: geht **2x täglich 30 Minuten** an die frische Luft, am besten allein!

 Und lasst euch **nicht von der Hysterie oder von einem Virus anstecken!**

 Eventuell an eine Einnahme von einem guten **ZINKpräparat** denken und Erinnern, dass es die **ZIST-ROSE** gibt und das wäre eine der super feinen Pflanzen, die uns gegen die Viren unterstützen kann. Ihr könnt davon zum Bleistift einen Tee trinken.

 UND natürlich den **DARM** unterstützen, den dort sitzen nahezu 80 % unseres Immunsystems. AHAAAAA, deshalb sorgen sich alle, die jetzt fasten, bestens um die Erhaltung dieses so wertvollen Bereiches.

Die anderen, die nicht fasten, können von der Firma SONNENMOOR aus Anthering das **TRINKMOOR** mit 2 Stamperl am Tag nehmen und von der Salzburger Ölmühle sich das **SCHWARZKÜMMELÖL** besorgen und jeden Tag einen Teelöffel etwas spülen und dann schlucken. Auch hier tun wir immens viel für unsere Schleimhäute im Darm





👍 ... und natürlich **viel trinken**. Lunge braucht Wasser ☺ und guten Tee, so wie vielleicht den **LUMI-TEE** von SonnenMoor aus Spitzwegerich, Eukalyptusblättern, Isländisch Moss, Kamille, Süssholzwurzel, Lindenblüten etc....

Info: die Krämerei bei SonnenMoor ist geschlossen, aber eure Apotheke kann euch alles von ihnen bestellen!

👍 Oder was aus der **Hildegard Medizin:**

1 Prise **Pelargonienpulver** in der Handfläche verreiben, daran riechen und dann schwups☺ aufschlecken, wirkt antiviral, auch für alle die das nieeee glauben wollten oder wollen.

👍 UND FRÜH schlafen gehen.

*„Nur in der Nacht arbeitet unsere Entgiftungsfirma!
Und ein kaputtes Auto wird auch nur im STEHEN repariert“.*

... und dann noch dazu ein

Ein Rezept, das ich super finde

In meinem Kochbuch „**Was isst die Nana**“ habe ich ein **Bananenbrot Rezept** „normal“ geschrieben.

aber heute habe ich mal ein veganes Bananenbrotrezept versucht und es ist „hmmmm – lecker“ und geht gut so! Aus dem Buch „Dear Mama“ von Anna Schürle – sehr super!

- 1 EL Chia Samen mit 4 EL Wasser ist der Ei-Ersatz (einweichen etwas)
- 220 ml Hafer- oder Mandelmilch
- 80 g Ahornsirup
- 1 EL Kokosöl
- 170 g Haferflocken
- 130 g Cashew oder Mandeln (mag ich lieber)
- 1 TI Zimt
- etwas Salz
- 1 TI Backpulver
- etwas Vanillezucker
- 3 reife Bananen zusammenquetschen☺
- Kokosöl für die Form



Alles verrühren im Mixer und zum Schluss die Bananen dazu und dann das (verlorene☺) falsche Ei aus den Chiasamen und 45 Minuten bei ca. 180 Grad backen und dann FEINNNNNN.



Alle diese Tipps auch auf meiner **Instagram-Story** die nächsten Tage! Und noch viele mehr. Ich freue mich, wenn sie euch viel nützen, auch in weiterer Zukunft!

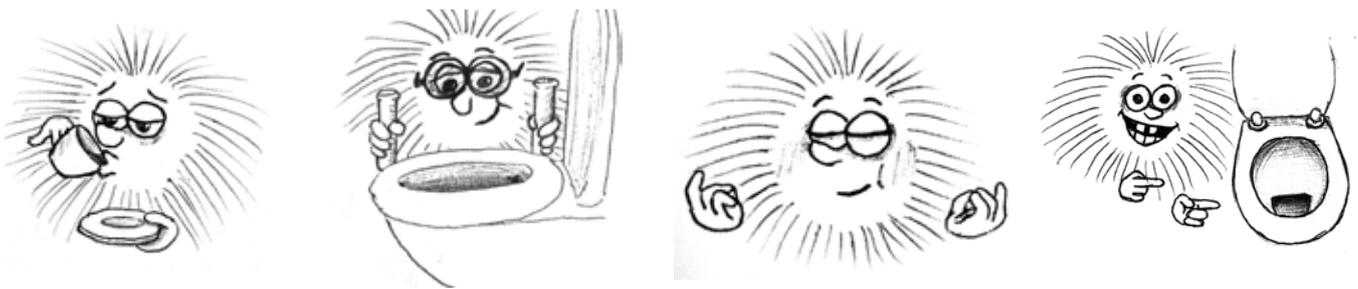
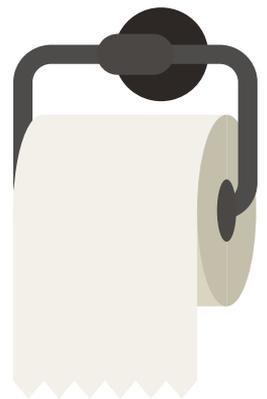


ZUM THEMA KLOPAPIER ☺

Na, das muss ich noch schnell loswerden ☺ im wahrsten Sinne. Weil das beschäftigt mich sehr und ich stelle mir immer die Frage was DAS soll?

Wer hat denn das gesagt, dass wir Tonnen an Klopapier brauchen?

Denn wenn wir gesund sind, dann haben wir eine super feine, geregelte Verdauung, die bei der „Sitzung“ am **Flachspüler** wenig bis fast kein Toilettenpapier braucht, DENN die Wurst muss leicht und schleimüberzogen aus dem Körper entweichen ☺ und braucht deshalb fast kein Papier ☺. AHA!!!! So wie beim Tier, oder rennt ihr mit dem Klopapier eurem Vierbeiner hinterher? Alles andere zeigt uns Unstimmigkeiten in diesem Bereich an und da oben steht ja, dass hier im Darm 80 % Abwehrsystem sitzen.....haben wir vielleicht was nicht verstanden bisher....ich bin immer happy, wenn so ein gutes Würstchen rausgeht und ich fast nix brauche. ALSO falsch eingekauft oder falsch gedacht und nun umdenken bitte. Darm pflegen in den nächsten Wochen!! JUHU das wäre es... Weitere Tipps folgen bald



NANA TELEFONTERMINE UND MAILBERATUNGEN

Ich habe mir überlegt, dass vielleicht ein paar von euch auch persönliche Tipps brauchen oder wichtige Fragen zu ihrer Gesundheit oder Gesunderhaltung haben. So biete ich ab sofort **Telefontermine** an, kann die aber nur per **Whatsapp** Anrufen tätigen, denn bei uns daheim am Berg geht keine Handyverbindung, nur eine Wlan Verbindung besteht.

Aber genauso können wir **per Mail Beratungen** organisieren. Ich bitte euch sich bei mir zu melden, wer Unterstützung braucht. Dazu fällt dann einfach ein kleiner Unkostenbeitrag an, den wir per Überweisung regeln könnten, ganz einfach und schnell. Wer das will, bitte kurzes Mail an mich unter: nana@nana.at



Wer was braucht, bitte melden, ich organisiere das dann und bin für euch da.



VITALTAG VERSCHOBEN

Wir hatten uns richtig viel überlegt und alles organisiert und uns SOOO sehr gefreut...ABER er ist ja nur verschoben und ich freue mich sehr, dass wir vor der nächsten Grippezeit unseren noch informativeren Vitaltag am **Sonntag, 22.11.2020** (was für ein tolles Datum) abhalten dürfen! JUHU!
ALLE Karten behalten ihre Gültigkeit und neue Anmeldungen in Kürze - ich informiere euch dann.



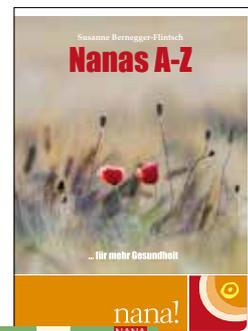
NANA AUF INSTAGRAM UND FACEBOOK



Ferner gibt es das erste Mal, da ich ja jetzt keine Vorträge halten kann und darf ☺ und so wenig Menschen erreiche, jeden Tag, wenigstens die nächsten 2 Wochen, eine INSTAGRAM STORY von mir zu den Themen, die mich und uns bewegen und dazu VIELE VIELE Tipps fürs Gesundbleiben.
Auch im Facebook stehen viele Tipps und per Nana-Letter, wo ich sicher nächste Woche wieder einen schreiben werde.
So hoffe ich, das sich euch ein bisserl unterstützen kann...und anschubsen und motivieren kann.

BÜCHER VERSCHICKEN

Da die Post ja noch offen hat ☺ und offen bleibt, wie gut ☺, kann ich meine Büchlein zu euch schicken, wer eines mag. Denn genau jetzt haben wir so VIEL Zeit zum Lesen und Schmökern und Informieren und Weiterbilden und überhaupt.
Mein neues, renoviertes **A-Z** ist ja meine erklärte Schatzkiste ☺ zu vielen Beschwerden



Und in meinem **Nana Quadratheft Nummer 9** wo es um den **Darm** und seine vielen Helferlein geht, steht viel Brauchbares drin um unser grösstes Abwehrsystem, den DARM, bei Laune zu halten - sehr wichtig in dieser Zeit.
Bestellungen direkt unter nana@nana.at oder Kontaktformular auf der Homepage.



....SEHR WICHTIG IN DIESER ZEIT



Wir können zusammen in der Familie die Zeit nutzen.
ohne Hast, einfach ganz langsam.
Wir haben Zeit zum Zuhören und Zeit um einen Film anzusehen oder zu lesen, zu zweit zu kochen, zu reden, zu spielen, zu basteln.
Musik zu hören oder den ersten Bärlauch sammeln zu gehen.
Und wir können in Ruhe daheim WELLNESS betreiben und ein Fussbad machen oder einen feinen Leberwickel und einfach nichts tun ☺.
Jetzt haben wir die Erlaubnis!



Ich wünsche uns allen viele Erkenntnisse aus dieser Zeit, viel Vertrauen, viel Zusammenhalt und viel Solidarität und viel Gesundheit, für die wir alle selbst verantwortlich sind. Und dieser Satz hat mich schon lange geprägt:

*„Gesundheit gibt es nicht nur im Handel,
sie liegt immer oder meistens am Lebenswandel.“*

Passen wir auf uns auf und halten wir zusammen, dann gehen wir ganz gestärkt und mehr wissend aus dieser Zeit heraus.

Eure Nana bis zum nächsten Nana-Letter

