nana! LETTER

NOV 2021

SUSANNE BERNEGGER-FLINTSCH
Naturheilpraxis

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

DAS NANA ANTI-VIREN INFOMAIL oder WIE KOMMEN WIR VIELLEICHT ETWAS GESÜNDER DURCH DEN WINTER

Na jetzt geht es bald ab, der Winter steht ja bekanntlich vor eurer und meiner Türe und es wird grau und grauer und es wird gerotzt, gehustet und geschnupft und geschnupfter...
Und bekannt ist uns ja auch, dass wir in einer pandemischen Virenzeit leben und das macht uns vielleicht Sorge oder vielleicht gar nicht....

Mich beschäftigt das aber schon sehr und vor allem das, dass viele Menschen so rein gar nicht wissen wie sie ihr „System" und ihre Abwehr stärken können.
Und genau das wäre in diesen Zeiten aber eine gute Idee! Sich damit zu beschäftigen in **EIGENVERANTWORTUNG**. Gibt nicht immer jemanden, der sagt wie es geht!

Klar ist schon, dass das System mit Chips, Schokokugeln, Käsebrot und chinesischen Reisnudeln mit Sojasauce schwer gestärkt werden kann. Auch wenn das manchmal auf den diversen Packungen steht...so eine Lüge. Vor allem wenn der Zucker mit im Spiel ist, dann wird es für unser Immunsystem unlustig, jawohl!
Und bitte schön wo ist denn kein Zucker drin? Geh mal auf die Suche!

Wie ist das aber mit den Viren und uns?

Diese kleinen Viecher sind ja nicht wirklich Lebewesen, eigentlich ist es tote Materie. AHA. Ja genau, sie sind mehr tot als lebendig und können sich auch nicht vermehren. Sie sind angewiesen auf uns. Sie brauchen unsere Zellen, um sich zu vermehren.
Das Schnupfenvirus liebt unsere Zellen der Nasenschleimhäute, das wissen wir doch, oder ? Und das Tollwutvirus liebt unsere Nervenzellen und was liebt das neue C...Virus? Mal nachdenken.
Also sie brauchen uns. Das wissen wir nun.

Was könnte uns nun helfen gegen die toten Dinger?

Na bitte. Ein gutes Immunsystem hilft doch immer.
Wie das geht kommt gleich.

- **Medizin gibt es nicht viel** und wenn dann oft fraglich.
- **Impfung könnte was**, weiß auch jeder, der sich schon mal gegen Kinderlähmung hat impfen lassen. Zu mehr lasse ich mich nicht aus, muss jeder selbst entscheiden – aber wirklich entscheiden und nicht nur, weil das in der Nachbarschaft rumposaunt wird, dass man DAS auf keinen Fall tun darf und so weiter und so fort....Bilde deine EIGENE Meinung. Aber dass das jetzt was macht mit uns als Gesellschaft ist auch klar und aus der Nummer sollten wir bald mal raus! Und deshalb schützen wir uns vor der toten Materie.
- **Naturheilkunde kann da sicher was.** Auskennen sollte man sich halt ein bisserl.

Ein feines Schema zur VORSORGE ist sicher:

- **Vitamin D:** 1000 – 3000 UI/ Tag (wobei die Nana den Satz liebt: ERST MESSEN, DANN ESSEN)
- **Vitamin C:** 500 – 1000 mg zweimal täglich
- **Quercetin** (kommt später noch): 250 mg /Tag
- **Zink:** 30-40 mg /Tag

Ferner:

- Sich regelmäßig **MODERAT bewegen** (wir brauchen keine Triathleten werden)
- **Früh schlafen gehen** (2 Stunden vor Mitternacht - Eulen schaffen es nicht weit)
- Täglich **genug Wasser trinken**
- **Kein belastendes Abendessen** oder lieber gar keines☺
- Generell **kein „Klumpert“ essen** bitte danke!!!
- Regelmäßig **den Körper durchputzen** und lüften = FASTEN
- Den **Darm pflegen**
- **Nicht so viel raunzen oder ärgern** oder stressen lassen☺
- Den Herrn **Sebastian Kneipp** kennen und anwenden☺
- Und **ein guter Mensch sein** und seine Leidenschaften immer pflegen

„Wenn du für etwas brennst, wirst du dich nicht erkälten“

Satz von Dr. Rüdiger Dahlke 2020

Ein paar Virenkiller für dich:

- **Kolloidales Silber** ist super! Das könnte Viren und Bakterien zerstören.
- **Enzyme** könnten bewirken, dass Virchen nicht mehr so infektiös sind! Also viele Enzyme essen?

Und wie geht das Nana?

- Indem du **PAPAIN** aus der Papaya futterst.
- Indem du das **BROMELAIN** aus der Ananas isst
- Indem du die **LIPASE** aus der Avocado verspeist
- Indem du dich mit **FERMENTIERTEN** Lebensmitteln beschäftigst und nicht nur mit Sauerkraut☺
- Indem du **BLÜTENPOLLEN** isst, denn die können ja auch wirklich viel

NANA TIPP

Das **RECHTSREGULAT** von Dr. Niedermaier aus Bayern ist eine Wucht an Enzymen. Das gibt es ja schon ganz lange und wir Heilpraktiker kennen das schon lange und es wird empfohlen und natürlich auch selbst angewendet.☺ Und in unseren Viruszeiten gibt es von dieser Firma das „Regulatpro IMMUNE“, ein kaskadenfermentiertes Konzentrat (da wären wir wieder bei den Enzymen) und da schluckt man am Tag ca 20 ml pur oder in etwas Wasser. Sehr gut! www.regulat.com

Sogenannte **BETA-GLUCANE** stärken unsere FRESSZELLEN☺. Und die wiederum fressen dann die Viren. Und Beta-Glucane sind zum Bleistift richtig viel in PILZEN und zwar den sogenannten Heilpilzen. An vorderster „Front“ steht hier Gewehr bei Fuß☺ der Reishipilz oder der SHIITAKE! Schon mal gehört? Wenn nicht, dann jetzt.

NANA TIPPS

Bio Shiitake Pilze aus dem Salzburgerischen Flachgau: **www.flachgauer-biopilze.at** oder bei „Die Glückspilze“ in Innsbruck: **www.gluckspilze.com**
Geniale Adressen für eure Pilzeinkäufe in dem Winter hoffentlich!

Und mein absoluter Tipp für den Winter

- … ist, dass ihr JEDE klare **selbstgekochte Gemüsesuppe** (nicht die aus dem Packerl☺ PFUI) **mit ein paar Shiitake Pilze „aufwertet“** im Sinne eurer Gesundheit. Einfach in die Suppe geben und mitkochen. Die liebe Elina mit ihren super feinen Rezepten auf meiner Homepage und meinen Online-Kochabenden kennt sich da richtig gut aus (**www.natuerlich-elina.de**)

- **Quercetin** könnte auch ein Virus zerstören vor allem anscheinend ein Grippevirus und ein fieses Herpesvirus, das man genauso wenig braucht wie Fußschweiß. Wo ist das drin? Das ist die Frage zum Tage☺. In riesigen Mengen ist es im **GRÜNKOHL** (den hatte Elina auch schon mal am Schirm und zwar mit gebackenem Grünkohl aus dem Ofen – sooo lecker und nun auch noch sooo gesund). Grünkohl mussten wir als Kinder immer essen und wir wollten das nicht uns waren die Viren wurst und egal aber Mama nicht☺. In den **Zwiebeln** und im **Bärlauch** und im **Knoblauch** kommt es vor.....und im **Liebstöckel**. Na was sagt ihr? Wären doch super Geschenke zum Advent. Besser als Schokolade aus Raschelpapier☺. Einfach mal ein Säckchen Zwiebeln schenken mit einem Briefchen dran wofür es gut ist.

NANA HINWEIS

So nebenbei gesagt: der Herr Anthony William hat ja ein ganzes Buch über den **Sellerie** geschrieben. Na dann muss der ja was können, wenn man damit ein Buch füllen kann. Ehrlich, ich trinke auch täglich in der Früh in meinem Apfel-Rote Bete-Karottensaft ein Stück Stangensellerie aber nicht, weil der Herr Williams das gesagt hat, sondern weil er mir schmeckt! Und schmecken muss das Heilzeug schon, sonst schüttelt es dich ja jeden Tag, wenn du wieder „ran musst". Das ist nix gut...

- **Sekundäre Pflanzenstoffe** wie zum Bleistift das **Sulfurophan**. Das haben wir fein zerkleinert im Brokkoli (ach ne, der Überflieger) und den ganzen Kohlarten. Man konnte sogar nachweisen, dass mit dem Brokkoli die Zellen die vom nächsten Fiesling, dem EBV (Epstein Barr Virus) befallen sind, verringert wurden! Und das nur durch Essen, also wenn das kein Grund ist den Grünling zu futtern☺

- **Sprossen** meine Damen und Herren gehören in jeden Winterhaushalt. Und man besorgt sich, wenn man das eh nicht schon lange hat, seit man die Nana kennt☺ ein billigstes Sprossen-Züchtglas im Bioladen und lässt mal seine Sprossen (vielleicht die Brokkolisprossen vom Überflieger siehe oben) einfach so daheim in der Küche wachsen und spart sich damit das Vitamin-Brausetablettchen mit Zucker.

Apropos Zucker

Sagte ich schon, dass das ein Luder ist und mir ist schon wieder ganz anders vor der drohenden und kommenden ZUCKER-ADVENTSZEIT. Und nur noch das eine Keks und ein kleines Stück Stollen von der Mama und den einen Glühwein und den einen Schokonikolaus..... Ich kenne euch☺.

Kleine Liste an **Zucker-Alternativen**, also Sachen die auf unserer Zunge auch süß schmecken könnten....

- **Apfel- und Birnendicksaft**
- **Xylit** ist der Birkenzucker
- **Kokosblütenzucker**
- **Reissirup**
- **Gerstenmalz** (hat die Nana immer in der Küche und das beste für mich ist von der Firma Arche aus dem Bioladen)
- **Agavensirup**

Biojoy BIO-Medjool Datteln aus Israel

Und bei wem eine Dattel nicht süß im Mund schmeckt, dem helfe ich☺!
die reifen Datteln sind total reich an:
- Vitamin A,B, C,D,E

Und genauso reich an:
- Magnesium, Eisen, Kupfer, Zink, Jod, Selen, Magan...so super!!!

Ich LIEBE meine Datteln von der Firma **Dattelbär** (www.dattelbaer.com) und hier natürlich die herrlich weichen **MEDJOOL Datteln**...so schleck und soooo gut!!!!
Nächstes Adventsgeschenk anstatt Schokokalender, denn ihr wollt ja auch dass eure Freundinnen gesund bleiben oder? Dann schenkt ihnen keinen Mist bitte.

Meine Freundin Kirsten hat mir **BIO-Lebkuchen** vom Dattelbär geschenkt. Ich sage euch, ich kann mich reinlegen☺. Das sind beste Datteln mit Kakaomassen, Zimt, Kardamom, Nelken und Anis.....WOWWWWWW
Sie bleibt meine Freundin bei so tollen Geschenken und letztes Mal gab es dann noch eins drauf: KAKAO CBDatteln von Dattelbär mit Bio-Hanfextrakt. Nochmal WOW und wie high sind wir da☺!

Buchtipp für die ganze Viruslast ...
Mein Heilpraktikerkollege Günter H. Heppen
hat ein gutes Buch geschrieben:
„Natürliche Virenkiller“
GU Verlag für ca. 13 Euro

Gurgelwasser

Nächster Überflieger neben dem Brokkoli☺ ist für mich immer wieder das **Gurgelwasser von SonnenMoor** und ich denke, dass es mir schon so oft geholfen hat. Mittlerweile trage ich es brav als Sprühfläschchen in meinem Handtäschchen (Täschchen ist gut, mein Mann sagt, dass ich einen Koffer mitschleppe - er weiß ja gar nicht was wir so alles brauchen). Und immer wenn es mir vorkommt dann sprühe ich herum in meinem Mund und geht schon dahin. Und zeige es auch anderen Menschen, damit ich sie unterstütze ihr Leben auch besser oder gesünder zu meistern. Ist doch eine tolle Aufgabe für JEDEN von uns!
Rein mit dem guten Blutwurz-Fläschchen gegen die Viruslast und überhaupt und sowieso. Danke!

Noch so ein toller Nana -Tipp

Die kleine feine Firma, ein Familienbetrieb (**www.sojall-naturen.at**) so wie ich ihn mag, hat neben vielen anderen guten Produkten, ja ganz was super feines am Markt, das ich liebe
Und zwar ein SPRAY:

SOJALL PRO LIFE

Eine Art Solespray für eure Handtasche, mit dem ihr euch einen super guten Schutzwall gegen all die äußeren Einflüsse „bescheren" könnt in eurem Mund- und Rachenraum. Und um den geht es ja in diesen Zeiten, oder?

Ich für mich, **ziehe ja jeden Tag auch mit Öl in der Früh** durch meinen Mund für ca. 10 Minuten und dann kommen dazu über den Tag verteilt ein paar Hübe von diesem genialen Spray in meinen Mund und damit fühle ich mich gut „behütet". Einfacher und effektiver Tipp. Auch ein prima Geschenk für eure Freundinnen und Menschen die ihr nicht als Feind habt ☺! Also pflegt und schützt euch, von Nichts kann Nichts kommen!

UND NOCH EIN NANA TIPP

Die **Sandra Grubinger** wäre auch bei meinem großen Vitaltag im November 2021 dabei gewesen (wir holen diesen Tag ganz sicher nach, wenn es wieder leichter wird, versprochen!!) und sie macht ganz besonders wertvolle Arbeit mit ihrer „Neurobalancing". Lest euch das mal durch! Auch wieder einer der Nana Tipps, die ich absolut empfehlen kann. Die Sandra hat schon so vielen Menschen geholfen. Infos dazu am Ende vom Newsletter!

Wusstet ihr, dass...

Dr. Wilhelm Schüßler und **Sebastian Kneipp** beide in diesem Jahr **200 Jahre alt** geworden wären? Kurz gesagt, sie wurden beide im gleichen Jahr geboren und kannten sich aber nicht ☺. Und beide haben uns so viel gesundes Wissen geschenkt. Ich hätte beide sehr gerne gekannt und mich bei ihnen bedankt. Herzlichen Glückwunsch den beiden genialen Männern! Wir tragen das Wissen gerne weiter!!

Von dem Herrn Dr. Schüßler lutsche ich regelmäßig die wunderbaren Schüßler Pastillen und jetzt zur Zeit „gönne" ich mir **ZELLIMMUFERIN** von der Firma Adler pharma aus Zell am See für meine persönliche Vorsorge. So **10-15 Stück am Tag** werden es schon sein, an einem Tag mehr, am anderen weniger. So wie es mir taugt und ich fühle mich bestens damit unterstützt mit dem Kombimittel aus: Schüßler Nummer 3,4,8,9,21,26

Und vom Herrn Sebastian, an den ich auch jeden Tag meines restlichen Lebens denke, weil ich viel warmes Wasser trinke, wende ich vor allem in der Früh IMMER seine **kalten Güsse** an. Meine Freundin Tanja höre ich jetzt wieder sagen: „Huch das mag ich nicht. An meinen Körper darf nur Seife und warmes Wasser ☺". An meinen eben nicht, da kommt kaltes Wasser ran und das härtet mich und mein ANTI-VIRUSsystem super gut ab und bringt noch dazu meinen **Kreislauf in Schwung** - Vollgas!
Und ich brauche dazu keinen Prosecco in der Früh und keine Kanne Kaffee.

Das mit dem kalten Wasser muss man einfach ein bisserl trainieren und mal schauen wie die **Dusche auch auf KALT** zu stellen geht, gell. Denn das wissen ja die wenigsten☺. Und vielleicht treffen wir uns dann 2022 zum Eisbaden in Norwegen oder sonst wo. Das kann sicher auch was! Aber derweil noch ohne mich, mir reicht die kalte Dusche in meinem Bad.

ZUSÄTZLICHE TIPPS

Der Tag startet neben dem kalten Guss vom Herrn Sebastian mit einem **abgekochten Liter Wasser** (dem klassischen Tee OHNE Beutel) und den gebe ich in meine feine Thermoskanne und süffle das am Vormittag. Wie herrlich und einfach ist das denn? Ich liebe es und schubs euch an zum Nachmachen. Da musst du auch gar nichts morgen in der Apotheke besorgen. Das mit der Dusche oben im Bad und dem Wasserkocher in der Küche unten, das hast du ja. Tu was, dann tut sich was.

Ich wünsche uns viel Ruhe in der kommenden Zeit, denn

„Schließlich führt das Nichtstun irgendwann zum allerbesten Irgendwas“
(Puh der Bär)

NANAS ADVENTFASTEN AB 18.11.

Nana fastet mit euch online und gibt viele neue und interessante Tipps rund um das Thema Fasten weiter an euch, damit ihr immer gut und regelmäßig entsäuern und entrümpeln könnt.

Und Fasten vor dem Advent ist besonders wertvoll und stärkt unser Körpersystem!

Infos und Anmeldung unter: seminare@nana.at

Nana freut sich sehr auf euch!

DANKE

Danke für eure Feedbacks, wenn ihr mir schreibt! Das freut die Nana soooo sehr. Wie zum Beispiel das:

„Liebe Nana! Danke für dein immer so positives Dasein, deine immer ermunternden und lieben Worte, deine Achtsamkeit und Offenheit. Oft sind es nur kleine Worte, die kurzen Zeilen, die lieben Gedanken, die alles andere, was uns belastet, an Bedeutung verlieren lässt und dem Jetzt und dem Leben wieder ein Strahlen verleihen! Schön, dass es dich gibt.
B.“

Das tut sooo gut und beflügelt mich immer weiter zu tun ...

So wie das.....

ANKÜNDIGUNG

Nanas neuestes Werk **„Sarah zieht aus“** erscheint spätestens ab **8.12.21** in allen üblichen Nana Verkaufsstellen und natürlich bei der Nana direkt.

Ihr könnt mir auch schon eure Bestellwünsche mailen an: nana@nana.at oder seminare@nana.at

Dann habe ich das schon mal☺ und kann das bearbeiten.

Wie soll ich das neue Büchlein beschreiben? Titel sagt ja schon viel und ich habe versucht unsere Tochter-Mama Beziehung und unser gemeinsames Leben in vielen Facetten darzustellen und natürlich habe ich es naturheilkundlich „beleuchtet“. Freue mich, wenn es euch gefällt!

UND NUN.....

Wünsche ich euch und uns eine gute virusfreie Gesundheit und Zeit und freue mich aufs nächste Mal mit euch auf diesem Nana-Letter-Kanal oder wo anders bei mir unter www.nana.at

Herzlich eure Nana

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!

Noch ein paar **IMPRESSIONEN ZUM ERSTEN KLEINEN NANA-VITALTAG** am 8.10. bei SonnenMoor mit:

Heilpraktiker Michael Münch

Silva Wach,
Naturfriseur Ebenbild

Dr. Walter Wührer,
Salzburg

Nana & das Team von Sonnenmoor

Spende an die
Roten Nasen/Clowndoctors

Dr. Dinnewitzer war auch dabei!

ROTE NASEN
CLOWNDOCTORS

Spendenübergabe mit Herrn Fink an Frau Pallasser von den Rote Nasen

Ein Großteil der Einnahmen spendeten wir an die **Roten Nasen/Clowndoctors**, damit kranke Menschen in den Krankenhäusern auch lachen können!

Vielen Dank, es war mir eine Ehre und Freude!
Bis zum nächsten Mal! Wir spenden wieder ☺

NEUROBALANCING – KRAFT VON OBEN

Der Atlas hat als oberster Halswirbel eine entscheidende Bedeutung für den Energiefluss und die Leistungsfähigkeit des Menschen, da die wichtigsten Nerven und Energiebahnen direkt durch ihn hindurchlaufen. Ist der Energiefluss im Bereich der Halswirbelsäule gestört oder blockiert sind die Selbstheilungskräfte in ihrer Funktion eingeschränkt und es kann zu vielerlei Beschwerden kommen. Als Basis für die ganzheitliche Gesundheit und als Ergänzung zu anderen Therapieformen ist ein ungestörter Energiefluss daher unerlässlich.

© decade3d – anatomy online | shutterstock.com

Genau hier setze ich mit **„Neurobalancing“**, meiner überaus sanften Behandlungsmethode an. Neurobalancing funktioniert ausschließlich über energetische Impulse und ist keine manuelle Technik. Sie erfolgt im Sitzen, ist vollkommen schmerzfrei und wird von Kindern wie Erwachsenen gleichermaßen geliebt, weil sie so unglaublich entspannend und angenehm ist.

Durch das **Berühren der Querfortsätze des Atlas mit** den Mittelfingern sende ich sanfte, energetische Schwingungsimpulse aus, welche die gestaute Energie im Bereich der Halswirbelsäule lösen und diese in eine leichte energetische Schwingung versetzen, die sich entlang der Wirbelsäule bis zum Becken fortsetzt. Den Wirbeln wird so die Möglichkeit gegeben, sich selbst optimal einzuschwingen. Nach der Schwingungsübertragung stabilisieren sich diese während einer 30minütigen Ruhephase im Liegen. Sooo herrlich!

Neurobalancing empfiehlt sich als begleitende Maßnahme zu medizinischen Therapien bei Rückenschmerzen, Verspannungen, Bandscheibenleiden, Skoliose, Gelenksbeschwerden, Migräne, Tinnitus, Burnout und vielem mehr.

Mehr Infos findet ihr unter: **www.neurobalancing.at**

Gerne könnt ihr mich auch anrufen, mir schreiben oder in meiner Praxis besuchen:

Mag. Sandra Maren Grubinger, Neutorstraße 26, 5020 Salzburg,
0664/3408908, sandra_grubinger@yahoo.de