

# nana!

## LETTER

SEPT 2022

SUSANNE  
BERNEGGER-FLINTSCH  
Naturheilpraxis

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

### NANAS INFOMAIL IM SEPTEMBER 2022

Zu Beginn der Herbstes ein bisschen was von der Nana ☺  
Damit es nicht langweilig wird ☺....

Wie ihr vielleicht schon gelesen habt, haben Elina und ich im Juli erstmalig **LEBERFASTEN** angeboten und das war super. Elina hat tolle Rezepte entworfen und wir haben die Gruppe durch ihre „Leberreise“ begleitet!

Daraus ist ein **LEBERPAKET von der Firma Sonnenmoor** entstanden ([https://shop.sonnenmoor.at/my\\_spezial-pakete.html](https://shop.sonnenmoor.at/my_spezial-pakete.html)), welches es immer noch gibt und das ich euch ans Herz legen möchte, denn die Leber braucht stetig unsere volle Aufmerksamkeit.



Wir lernen im Studium, dass sie die Leber, im Alter immer weniger durchblutet wird und das ist schlecht ☹. Sie kann dann nicht mehr so arbeiten, für was sie ja eigentlich bezahlt wird ☹.

#### Deshalb sage ich euch doch immer wieder, denkt an den kostenfreien

- **LEBERWICKEL** regelmäßig
  - **SCHÜSSLER SALZ** Nummer **10** und **SALBE** Nummer **10**
  - Oder **HEPAXEN** von Adler Pharma
  - **LEBERTEES**, z.B. von Sonnenmoor und siehe Nana Leberpaket
  - **Leber-Galle Formula** von Biogena
- UND jetzt kommt es: **ZITRONEN** sind der neueste Renner im Leberhaus ☺



*Alles Gute für die Leber!*



Artikel in der Kronen Zeitung vom 11.8.22 von Kräuterpfarrer Benedikt



Also wenn das nicht leicht ist, die Leber zu pflegen mit einem täglichen Zitronengetränk, dann weiss ich nicht.

Nana empfiehlt!

AUFGUSS

Eine frische und einwandfreie Bio-Zitrone sorgfältig waschen. Danach in Scheiben schneiden und in eine große Tasse geben. Mit einem 1/4 Liter kochendem Wasser übergießen und über Nacht zugedeckt stehen lassen. Am nächsten

Morgen abseihen und das Zitronenwasser auf nüchternen Magen schluckweise trinken. Somit wird die Tätigkeit der Leber unterstützt. Dadurch wird gleichzeitig das leibliche und seelische Wohlbefinden gesteigert.

Alle hier beschriebenen Anwendungen sollen und können in keinem Fall eine medizinische oder ärztliche Behandlung ersetzen.

Kräuterpfarrer-Zentrum, 3822 Karleins (T), Tel: 02844/7070-11

Hing'schaut und g'sund g'lebt



KRÄUTERPFA RRER BENEDIKT facebook.com/kraeuterpfarrer kraeuterpfarrer.at

Zitronen am Morgen

Unterstützen die Tätigkeit der Leber

Um sich einigermaßen all den Herausforderungen stellen zu können, die momentan anstehen, ist es sicher klug, sich in guter Form zu halten. Das betrifft nicht nur die globale Wirklichkeit, sondern gleichzeitig auch jede einzelne Person. Sprichwörtlich meint man, einen guten Magen haben zu müssen, um etwas auch psychisch auszuhalten. Ich denke, dass es ebenso von Vorteil ist, die Leber zu stärken. Dazu gibt es eine ganz einfache häusliche Methode.



Denn Zitronen (Citrus limon) sind meist vorhanden. Sie gehören quasi zur Grundausstattung des Haushalts. Diese Zitrusfrüchte besitzen einen hohen Beliebtheitsgrad. Aus dem Mittelalter stammen bereits schriftliche Quellen über deren Genuss. So wie die Orangen und Grapefruits sind sie reich an Vitamin C. Zudem enthalten sie ätherisches Öl und ebenso Zitronensäure. Flavonoide und Pektine zählen überdies zu den Inhaltsstoffen der Früchte.

Um nun die leibliche sowie die psychische Konstitution seiner selbst zu verbessern, ist es sinnvoll, für die

Leber etwas zu tun. Dieses lebenswichtige Organ wird von uns in der Regel kaum gepflegt und beachtet. Jener Umstand lässt sich ganz einfach ändern, indem man die Zitronen im Alltag heranzieht. Gewiss kann ein frisch aufgegossener Kräutertee damit geschmacklich ergänzt werden.

Noch einfacher ist es, die Ruhe der Nacht zu nutzen, um in dieser Zeit die Zitronen für den nächsten neuen Tag anzusetzen. Dann startet man gleich viel besser in den Morgen und ist somit noch mehr bereit, das Leben und dessen vernünftige Gestaltung in die eigene Hand zu nehmen.



Und vielleicht seid ihr dabei beim nächsten LEBERFASTEN

Termine auf nana.at



### NANA HINWEIS

Nana hat auch wieder einen **PODCAST mit der Firma Sonnenmoor** aufgenommen über die Hormone/Teil 3. Unbedingt anhören, wenn ihr an Hormongesundheit interessiert seid!

[www.nana.at/podcast-mit-nana](http://www.nana.at/podcast-mit-nana)



**Nana ist wieder unterwegs und geht live.** Termine und Orte auf der Homepage unter [www.nana.at/termine-vortraege/nana-unterwegs](http://www.nana.at/termine-vortraege/nana-unterwegs)

Zum Schluss eine tolle Fastenbemerkung von Heini Staudinger, Gründer der Waldviertler Schuhwerkstatt, GEA

*Das finde ich so toll!*

Heini Staudinger  
GEA, Waldviertler Schuhwerkstatt  
„fasten, bei vielen sinnvollen sachen ist der anfang schwer. so auch beim fasten. nach wenigen tagen wird es leichter und dann noch leichter und noch leichter. im nachhinein ist man erleichtert und staunt ganz beglückt über das wunder der welt. ich habe etliche male eine woche gefastet, einmal zwei wochen, einmal fast drei wochen. schwer war immer nur der anfang. doch dann ... wirklich, wirklich ... eröffnet sich eine welt, die man mit „vollem bauch“ nicht sieht. ich werde mein leben lang dankbar sein, dass ich diese welt kennenlernen durfte. dank(e) fasten.“

Was ich auch ganz toll geschrieben finde, möchte ich euch am Ende noch mitgeben dürfen (Auszug aus den SN vom 27.8.22)

„... in Österreich geht es uns vergleichsweise gut. Die Verwaltung funktioniert, damit die soziale und medizinische (!) Absicherung, die Covidhilfen sind die höchsten in Europa, wir haben Vollbeschäftigung, die Teuerung wird abgefedert....Wasser ist sauber, die Berge, Täler, Städte und Dörfer sind schön, die Landschaft ist gepflegt und grün, die Menschen sind Hilfsbereit, aus allen Poren atmet Kultur, wir leben in Freiheit und Sicherheit. All das Gute ist immer wieder in Gefahr. Wenn wir es sehen und uns darum kümmern, ist es besser geschützt, als wenn wir uns permanent vor dem Verlust fürchten.“

Manfred Perterer

So was von richtig und auf alle Fälle zum Nachdenken und Nachmachen!

Herzlich eure Nana

*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](mailto: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!