

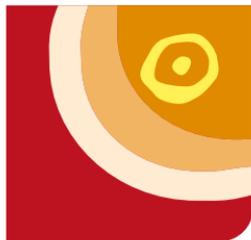
Susanne Bernegger-Flintsch

Nanas A-Z



... für mehr Gesundheit

nana!



Susanne Bernegger-Flintsch

Nanas A-Z

... für mehr Gesundheit

*Gewidmet in großer Liebe meiner Mama.
Du hast mich immer unterstützt und motiviert.
Ich werde dich nie vergessen.*

Die Autorin haftet nicht für Folgen jeglicher Art, die sich aus Ihrer Neugier ergeben haben. Das Buch beinhaltet den aktuellen Wissensstand der Autorin und da die Naturheilkunde etwas sehr Dynamisches, Lebendiges ist, ändert sich hier auch dauernd etwas. Das gilt es zu berücksichtigen.

Falls Sie nun Lust bekommen haben, Dinge aus dem Buch auszuprobieren, dann sind Sie, wie immer, für Ihr eigenes Tun selbstverantwortlich. Jede Dosierung und Einnahme erfolgt auf eigene Gefahr des Lesers. Bei schweren gesundheitlichen Problemen wenden Sie sich immer sofort an Ihren Arzt.

Das Buch ist geistiges Eigentum der Autorin und verbietet eine Vervielfältigung ohne ausdrückliche schriftliche Erlaubnis der Autorin.

1. Auflage / März 2020
Eigendruck

Der Anfang

Nach mehreren Fastenbüchern, mehreren Schüßlerheften, einem Frauenwegweiser, einem „dicken“ Wegweiser und einem Kinderbüchlein wurde mir gesagt, dass ich doch mal endlich ein „einfaches“ Buch schreiben soll, ohne viel Text, einfach nur mit Inhalt ☺. Und genau das kann ich eigentlich nicht. Aber Mann/Frau soll ja immer dazu lernen im Leben und sich etwas bewegen, deshalb nun dieses Werk von mir.



Ich versuche kurz und knapp ☺ Gesundheitstipps niederzuschreiben zu (von mir) ausgewählten Beschwerden, die ihr und ich vielleicht so haben. Und dazu kommt dann das jeweilige Hilfsmittelchen aus der Homöopathie oder der Pflanzenheilkunde oder der Biochemie von Dr. Schüßler oder so. Und im Mittelteil erlaube ich mir aber schon etwas mehr Text zu schreiben, sonst zerreißt es mich, ihr kennt mich ja vielleicht schon. **Anmerkung:** manchmal hat sich neben den Beschwerden auch so was anderes „reingeschmuggelt“ – schaut selbst, was ich damit meine. Also vorne und hinten allgemein gesprochen und stichpunktartig und in der Mitte „Nana-like“ mit Text und wahnsinnig umständlichen Sätzen und in der „Du“-Form und überhaupt so wie immer. **Hinweis:** Zu ein paar Beschwerden muss ich aber trotzdem meinen „Senf“ dazugeben, geht leider nicht anders...

Ah ja, und neues Format gibt es auch, denn die Andrea hat gesagt: „Mach doch mal was für die Handtasche“ – gut, aber meine Handtasche ist relativ groß, da findet man das Büchlein eigentlich auch nicht wirklich, wenn es schnell gehen soll. Hiermit stellt sich Nana vor, das neue kleine Darmbakterchen, gemalt von der Iris, das uns im Buch immer wieder begleitet und auch ab sofort an meiner Seite sein wird. ☺



Und ich freue mich sehr, wenn ihr das eine oder andere Mal wieder lächeln könnt – denn nur Zeigefinger bin ich auch nicht. Ich wünsche euch viele Anregungen mit meinem Nana A-Z, eigentlich ist das ein Teil meiner Hirn-Schatzkiste und die ist nun auch bei euch!

Eure Nana

Hinweis zur A-Z Handhabung

Damit ich das nicht immer ausschreiben muss (und ihr das nicht immer lesen müsst), gibt es nun nach jeder Beschwerde einen Buchstaben:



für **Homöopathie** und dahinter steht dann das hilfreiche Globulus oder die Globuli



für **Schüßler Salz** Nummer...oder Salze Nummer...



für **Pflanze oder Pflanzentinktur** oder Tee



für **Ernährungstipps**



für **allgemeine Infos** aus der Nahrungsergänzung oder von Ärzten ☺ und so weiter und so fort.



für **Spezial-Nana Tipps** ☺

Und wenn ich dann ein Globulus schreibe, dann meine ich meistens die Potenz C 30 oder ich schreibe es dazu und da nehmt ihr 3 Globulis am Tag. Und bei den Schüßlers meine ich eine Tagesdosis von 8-10 Stück der jeweiligen Nummer am Tag. Und bei den Pflänzchen geht es als Tinktur durch oder als Tee oder einfach gekaut oder so. Und bei Ernährung ist es eh klar ☺ und bei A wie Allgemein schreibe ich es dazu und bei Nana natürlich auch.

Hinweis zur Homöopathie: Ich kann hier natürlich nur allgemeine Mittel und Empfehlungen nennen. Ihr wisst aber, dass die Homöopathie nach Hahnemann sehr individuell ist und jeder Mensch anders ist. Also wenn ihr euch nicht sicher seid, ob das Mittel für euch passt, dann fragt ihr euren Homöopathen oder lasst euch von ihm gut einstellen. Und wenn hinter einem Buchstaben mal nix steht, dann ist mir eben nix eingefallen. Kann doch auch mal sein. Und nun los Nana.

Wir beginnen bei A...AHA

(Aber bunt gemischt in der Reihenfolge, nicht ganz alphabetisch, wie im Kinderbuch, das darf schon sein bitte, sonst ist es zu wenig das Büchlein von der Nana.)

A wie Altersflecken

Die sieht man ab gewissen Alter immer deutlicher.

H ?

S 6, 19. Die Nummer 6 auch als Salbe oder Creme.

P Die bitteren Pflanzen regen den Stoffwechsel an.

E Und natürlich auch **viele Bitterstoffe essen** – Bittersalate wie Chicoree, Endivie, Zuckerhut, Radicchio oder eine weiße Grapefruit

A Die einen haben eben mehr davon, die anderen weniger, kommt auch auf die Veranlagung an! Und viele sind als Sommersprosse auf die Welt gekommen.

N Öfters mal entgiften oder entsäuern, dann lagert sich das ganze „Zeug“ nicht so stark an der Hautoberfläche ab! Und einzelne Stellen bitte mit der Schüßler Salbe Nummer 6 einschmieren – das wird dann wirklich heller mit der Zeit! Aber nicht von heute auf morgen.

Altersvorsorge

Gegen das frühzeitige Altern, passt gut nach Altersflecken.

H Silicea

S 1, 11, 22

P Zinnkrauttee (für die gute Elastizität)

E Hirse essen – lecker als Hirsebällchen (hat richtig viel Kieselerde) und vollwertige Lebensmittel, wenig Fast Food; und KAUEN MACHT SCHÖN!

A Ausreichend schlafen (Schlaf VOR Mitternacht ist wichtig) und ausreichend Wasser und dünne Tees trinken (30 ml pro kg Körpergewicht VOR 18 Uhr).

N Sich dem Alter stellen. Keine Angst davor haben, wir werden eh alt (Frauen sogar älter als Männer ☺) und in vielen Kulturen sind die „Alten“ ja auch die Weisen!

Abwehrstärkung

H Echinacea, Calendula

S 3, 9, 21, 26

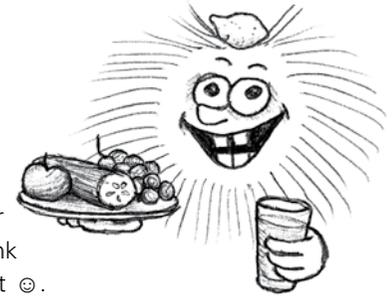
P Sonnenhut, Hagebutte, Sanddorn

(Vitamin C-Bombe)

E Basisches Essen, das heißt, dass der Körper im sauren Milieu schneller krank werden kann, im basischen eben nicht ☺. Nix mit Kuchen und Geschwistern, ran ans Obst und Gemüse bitte! Und an die gute und alte ☺ Hühnersuppe mit viel Ingwer denken. Kraftsuppe schlechthin.

A Vitamin C und Zink, die Schätze der Abwehr. Und den Darm aufbauen, denn hier „sitzt“ auch ein großer Teil der Abwehr. Und ein super Mittel von Biogena neben dem Vitamin C ist: ImmunoMYK und das Mittel hat neben Vit. C, E und Zink vor allem die wertvollen Reishi und Shiitake Pilze als Extrakte!

N Nur im „entspannten“ Zustand kann sich unser Organismus um ein gutes Abwehrsystem kümmern. Außerdem übersäuern wir leichter im Stress und siehe oben, das mag er, der Stoffwechsel, nicht. Hände waschen und früh schlafen gehen ☺, wenig fernsehen ☺ und einfach ein gutes und dankbares Leben führen. „Und wenn jeder hustet, heißt das nicht unbedingt, dass du auch krank werden musst. Wir werden nur so krank wie es unser Immunsystem zulässt“.



ADAPTOGENE

Was ist das denn nun wieder?

Als **Adaptogene werden Heilpflanzen genannt**, die uns unterstützen, damit wir besser mit Hetze (Stress ☺) umgehen können und nicht krank werden. Wie nett! Sie helfen uns, damit wir uns besser anpassen können. Damit wir eben in dieser Zeit und in dieser Welt „stressresistenter“