

Informationsblatt September/Oktober 2015  
Für Wohlbefinden, das direkt aus der Natur kommt!

## Sind gesunde und schöne Beine und Füsse für Sie wichtig?

Lesen Sie hier, wie Sie mit Produkten aus reinen Wildpflanzen und mit einem geringen Aufwand Ihren Beinen und Füssen Gutes tun können.

**W**ie viele Schritte macht ein Mensch pro Tag? Haben Sie sich das schon einmal gefragt?

Im Durchschnitt kommen wir heute nur noch auf etwa 1000 Schritte am Tag, ein Büroangestellter auf 1500 und ein Verkäufer auf etwa 5000 Schritte.

Bewegungsmangel gilt in unserer Gesellschaft als häufigste Ursache für Krankheiten. Viele sitzen hinter dem Lenkrad, am Schreibtisch oder am Computer.

Bereits eine geringfügige Steigerung der alltäglichen Bewegung wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus und reduziert das Risiko für Herz- und Kreislauf-Erkrankungen nachweislich. Um gesund zu bleiben, sollte man 10'000 Schritte pro Tag gehen! So können die Organe gut funktionieren, man verbrennt Kalorien, und auch dem Rücken bekommt die Bewegung gut.

Im Arbeitsalltag bieten sich viele Möglichkeiten für mehr Bewegung: Nehmen Sie z.B. die Treppe statt den Lift!

Gehen Sie am Arbeitsplatz persönlich zu der Person, die Sie auch telefonisch oder per E-Mail erreichen könnten.

Nutzen Sie die Mittagspause für einen Spaziergang.

**Ein zügiger Spaziergang von einer halben Stunde bringt etwa 3000 Schritte!**

Frische Luft und Bewegung wirken sich zudem positiv auf die Stimmung und die Psyche aus.

**D**aher sollte auch den **Beinen** und **Füssen** eine grosse Bedeutung zuteil werden.

Beine und Füsse des Menschen werden stark strapaziert. Zahlreiche Probleme können auftreten, so z.B. Hühneraugen, Schwiessfuss, Fusspilz, Durchblutungsstörungen, Krampfadern, Schwellungen (Ödeme) usw. Ein grosses Thema bei den Frauen ist sicher auch die Orangenhaut (Cellulitis).

**Lesen Sie hier**, wie Sie mit heilpflanzlichen Produkten aus Wildpflanzen Ihre Füsse und Beine pflegen und ihnen Linderung von innen und aussen verleihen können.

**ÜBRIGENS:** Vorbeugung ist die stärkste Waffe gegen die zahlreichen Bein- und Fuss-Probleme.

Schenken Sie Ihren Füssen mehr Aufmerksamkeit, denn diese tragen Sie den ganzen langen Tag, ja das ganze Leben lang, und erhalten im Allgemeinen sehr wenig Beachtung und Pflege. Nun kommt ohnehin die Jahreszeit, wo sie in Strümpfe und feste Schuhe "eingepackt" werden, und schon sind sie wieder vergessen!

Gönnen Sie Ihren Füssen ein wöchentliches **Fussbad mit Ingwer** (035), es regt den Kreislauf an und bringt Erleichterung bei müden, geschwellenen und schmerzenden Füssen und Beinen.

### TIPPS und Wissenswertes von der Mei-Beraterin Schweiz

Doris E. Mutzner



"Die Haut als Spiegel der Seele. Schenken Sie der Natur wieder Ihr Vertrauen!"

### Die Wirksamkeit von Pflanzen

Die heilpflanzliche Eigenschaft von Pflanzen entsteht in erster Linie durch deren "Natürlichkeit", also durch jene physikalischen Gegebenheiten, die hinsichtlich der heilpflanzlichen Wirkung den Unterschied ausmachen: Art des Untergrunds, der Luft, des Wassers, der Sonneneinstrahlung und anderer. All diese Faktoren sind in idealem Ausmass vorhanden, wenn die Pflanze **wild** wächst. Mutter Natur lässt sie auf ihre eigene Weise, entsprechend dem Rhythmus eines Ungleichgewichts, wachsen, was seit jeher das Leben auf dem Planeten bestimmt.

Der **Fussbalsam** (029) auf der Basis von Aloe Barbadensis, Eisenkraut, Wintergreen und Arnika sollte mehrmals die Woche oder am besten jeden Abend auf die Füsse aufgetragen werden. Er bekämpft Trockenheit, das Entstehen von Einschnitten in der Ferse, nährt und deodorisiert den Fuss.

Leiden Sie an **Krampfadern**?

Ein echtes Powerprodukt aus der Natur ist der **Weinrebensaft** (422) in dem das Geheimnis schöner Beine steckt. Der Wirkstoff der Weinrebe, der Rosskastanie und der Heidelbeere stimuliert den Rückfluss des Blutes in Füssen und Beinen und gilt als hervorragendes Stärkungsmittel für die Venen und Kapillaren.

Das Öl der **Trauerzypresse** (432) stärkt die Venen und Kapillaren zusätzlich.

Die Krampfadern sind nicht nur von innen, sondern auch von aussen zu stärken. Das **Wacholdergel** (204) auf der Basis von Wacholder, Orange, Fenchel, Birke und Grapefruit stärkt und belebt die Haut zusätzlich von aussen.

Wussten Sie, dass die wertvolle **Birke**, eine Pflanze, die von Botanikern als "Drainage-Gewächs" bezeichnet wird, überschüssige Flüssigkeitsablagerungen im Körper, speziell in den Extremitäten, effektiv bekämpft und abtransportiert?

Der **Birkensaft** (415), kombiniert mit Spargel und Esche, entwickelt eine ausgeprägte Wirkung auf **Kreislauf** und **Lymphen** und ist sehr empfehlenswert bei Schwellungen, Wassereinlagerungen, Cellulite und Ödemen. Ausserdem ist es eine effektive Vorbeugung bei der Behandlung von Nierensteinen und Herzinsuffizienz.

Ein grosser Helfer ist auch der **Schachtelhalmkräutertee** (471), der entwässernd und entschlackend wirkt, sowie das **DrenaMei** (202), das zusätzlich auf den Blutkreislauf wirkt und ihn verflüssigt.

## Cellulitis – ein grosses Thema!

Es wird viel über schwaches Bindegewebe geschrieben. Immer mehr neue Produkte und Behandlungen kommen auf den Markt und werden hochgepriesen; meistens aber bleibt der gewünschte Effekt aus.

Cellulitis ist eine chronische Krankheit, kein Schönheitsproblem!

Es ist eine Entzündung der Unterhaut, die Zellen dehnen sich aus, brauchen mehr Platz und verdrängen die mittlere Schicht. Die Folge davon ist, dass der Fluss der Ernährung der Zellen und des Blutes unterbrochen wird und der Austausch nicht mehr stattfinden kann. Daher ist die Oberfläche der Haut auch kalt.

### Unser Geheimtipp:

Man muss von innen heraus handeln, um das Äussere zu stärken!

Auf jeden Fall muss das Gewebe gefestigt, Dehnungsstreifen und Falten vorgebeugt werden. Die Fasern müssen elastisch gehalten werden, damit Cellulitis fernbleibt. Damit dies auf natürliche Weise und ohne Nebenwirkungen möglich ist, müssen natürliche, antioxidative Vitamine und spezielle Nährstoffe in das subkutane Gewebe (hierzu gehören Lymph-, Arterien- und Venengefässe, aber auch Muskel- und Bindegewebe) gelangen. Diese doppelte präventive Wirkung muss über zwei "Eingänge" erfolgen: einen äusseren, bei dem die Haut direkt beeinflusst wird, und einen inneren, der stärkend und bis in die Tiefe wirkt.

Zwei Powerprodukte der **BodyMei** Linie, die **Kapseln** (209) und das **Körpergel** (207), kräftigen und straffen das Gewebe von innen und aussen und garantieren so eine sichtbare Verbesserung der Hautstruktur.

**Interessiert?** Oder haben Sie Fragen zu diesen Themen, dann rufen Sie mich an. Ich freue mich auf Ihren Anruf!

Mehr Informationen über die einzelnen Produkte unter:

<http://www.benesserenaturale.ch/heilkraeuter>

Bei einer **wild wachsenden** Pflanze sind folglich die Substanzen des pflanzlichen Stoffwechsels (die Wirkstoffe) viel **stärker**.

Wirkstoffe sind Substanzen im Inneren der Pflanze, die eine arzneiliche Wirkung enthalten. Diese müssen extrahiert werden, wenn sie dem menschlichen Organismus zugeführt werden. Wirkstoffe sind Produkte, die die Pflanze als lebensnotwendigen Vorrat ansammelt (ein Energiespeicher) oder die sie zur Abwehr von Parasitenbefall produziert (ein sicheres Schutzschild) oder die sie zum Schutz vor plötzlichen Temperaturschwankungen aktiviert (wie ein Wollschal). Diese "sekundären Metaboliten" oder eben "Wirkstoffe" machen – wenn sie auf angemessene Art und Weise aus den Wurzeln, der Rinde, den Blättern oder den Blüten extrahiert werden – die **heilpflanzliche Wirksamkeit** einer Pflanze aus.

Mehr über die Wirksamkeit der Pflanzen das nächste Mal!

Unser Onlineshop unter:



<http://www.benesserenaturale.ch/shop>

Alle Mei-Produkte sind nicht nur ein **Geheimtipp** für Erwachsene, sondern auch für Kinder das Natürlichste und Beste!

**Beratung und Vertrieb MEI-Produkte Schweiz:**

benessere naturale gmbh  
Doris E. Mutzner  
Schulhausstrasse 27  
8600 Dübendorf  
Telefon 044 820 88 50

[www.benesserenaturale.ch](http://www.benesserenaturale.ch)