

Spätherbst-Tipps

An alle, die gesund, fit, mit voller Energie und ohne Erkältung und Grippe durch den Winter kommen möchten!

Wer hätte gedacht, dass wir einen so schönen, goldenen Herbst mit fast sommerlichen Temperaturen geniessen durften. Langsam aber müssen wir uns davon verabschieden; die Tage werden nun definitiv kürzer, sonnenärmer und kühler. All dies gleicht einem Aufbäumen vor dem Winterschlaf, dem Erholen der Natur. Auch wir Menschen können etwas tun, um die Wintermonate gut zu überbrücken.

"Vorbeugen ist besser als heilen" - Hippokrates

Hier ein paar Tipps dazu:

- Bewegen Sie sich mindestens drei Mal pro Woche an der frischen Luft
- Reduzieren Sie den Konsum von Zucker, Alkohol, Kaffee und Zigaretten
- Essen Sie regelmässig, gesund und ausgewogen
- Genügend Schlaf ist wichtig für die Regeneration
- Planen Sie Zeit für Entspannungen ein und reduzieren Sie Stress
- Wechselduschen oder Saunagänge härten den Körper ab
- Trinken Sie viel heisses Wasser mit frischem Ingwer und Zitrone
- Waschen Sie sich regelmässig die Hände mit Seife und....
- **bauen Sie Ihr Immunsystem auf mit natürlichen Produkten aus reinen Wildpflanzen ohne chemische und synthetische Inhaltsstoffe**

Empfehlungen aus unserer Produktelinie

Anstelle der Grippeimpfung empfehlen wir unseren **natürlichen Impfstoff**, der aus dem Zusammenwirken dreier spezieller Produkte besteht:

Vitagel (483), **+Abwehr** (302) und **Lactobacillus** (408)

Mit Hilfe dieser Produkte, die 2 Monate lang eingenommen werden, bringen wir das Immunsystem mit Vitamin C, Sonnenhut, Taigawurzel und Ginseng im +Abwehr wieder in Schwung. Die Atemwege schützen wir mit Propolis, das im Vitagel enthalten ist, und dank Lactobacillus wird die Abwehrkraft des Darms ebenfalls gestärkt.

Erste Hilfe bei Erkältungsanzeichen

- **Vitagel** (483) morgens 1 EL vor dem Frühstück (Kinder ½-1)
- **+Abwehr** (302) 1 Kapsel nach dem Frühstück
- **Hundsrose** (421) 6 Kompressen pro Tag lutschen (Kinder 3 – 4)
- **Propolmei Spray** (410) ein paar Spritzer in den Mund, hält Bakterien und Viren fern
- **Propolis** (420) 4 - 5 Kompressen pro Tag lutschen (Kinder 2 - 3)

Kitzelt die Nase und kratzt der Hals? Dann ist es höchste Zeit für Ingwer-Wasser!!

Nehmen Sie eine Tasse mit abgekochtem heissem Wasser und geben Sie 3-4 Scheiben frischen Ingwer und ev. Zitrone rein. Pro Tag mehrere Tassen davon trinken.



Erkältungs- Grippezeichen

Als Erstes unsere einmalige balsamische Ölmischung **Essentior** (070) = 13 ätherische Öle wie z.B. Kiefer, Eukalyptus, Salbei, Rosmarin, Gewürznelke, Niaouly usw. Auf Essentior kann man sich verlassen; das Öl hilft bei Schnupfen, Halsschmerzen und Husten und ist zum Inhalieren, Einreiben und Einnehmen bestens geeignet.

Nicht wegzudenken sind unsere Propolisprodukte als Spray oder Kompressen. Bei Halsschmerzen hilft der **Propolmei Spray** (410) und bei rauem Hals und Schluckbeschwerden die **Propolis Kompressen** (420).

Kommt auch noch ein Husten dazu, empfehlen wir unsere **Oregano** Kapseln (433) sowie den **Lindenblütenhonig** (504), der für Kleinkinder und Säuglinge ganz speziell geeignet ist. Bei Katarrh sind die **Myrte** Kapseln (411) bestens geeignet. Durch das pulverisierte Extrakt in der Kapsel, welches vom Magen aufsteigt, ergibt sich eine optimale Wirkung auf die Atemwege.

Fieber ist eine Alarm- und Abwehrreaktion des Körpers, und als solches Teil des Heilungsprozesses, der nicht mit fiebersenkenden Medikamenten unterdrückt werden sollte. Mit der **Teufelskralle** (405) und dem **+Abwehr** (302), welches wie Aspirin wirkt, geben wir dem Körper die Unterstützung, diesen Heilungsprozess auf sanfte und natürliche Art in die Wege zu leiten. Die Teufelskralle allein, das natürliche Cortison, ist für jegliche Art von Schmerzen empfehlenswert, speziell aber bei Gliederschmerzen.

Wussten Sie, dass die Hände der grösste Überträger von Viren und Bakterien sind? Der Kontakt mit vielen Menschen in öffentlichen Verkehrsmitteln und Geschäften erhöht für Sie das Risiko, dass die Erreger über Husten, Niesen und Handkontakt übertragen werden. Die Empfehlung lautet: Regelmässiges Händewaschen mit Seife beugt einer Infektion vor – doch nicht überall haben wir Wasser und Seife zur Verfügung. Der handliche Desinfektionsspray für die Hände **Qualamano** (128), ohne Alkohol, ist ein schützender Begleiter für zu Hause und unterwegs, auch für Kinder bestens geeignet!

Auch Grossmutter's Heilmittel darf natürlich nicht fehlen!

Erste-Hilfe-Mittel bei Erkältungs-/Grippe-Symptomen. 3 Tropfen Essentior auf einen Esslöffel geben, ½ Kapsel Myrte darauflegen und mit dem flüssigen Lindenblütenhonig auffüllen und einnehmen. Zusätzlich 4 Perlen Teufelskralle und 2 +Abwehr Kapseln. Am nächsten Tag ist man wie Neugeborenen!!

Ich möchte Euch noch etwas ganz Wichtiges auf den Weg geben. Nicht zu vergessen ist das **Sonnenvitamin D**.

Ab dem späten Herbst bis zum Ende der Winterzeit kann die fehlende oder schwächere Sonne nicht selten zu einer Unterversorgung des Sonnenvitamins führen. Dabei wäre es gerade in der düsteren Jahreszeit nötig, auf genügend Vitamin D zu achten, um dem Winterblues entgegen zu wirken.

Eine Unterversorgung stellt ein erhöhtes Risiko für Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Übergewicht, Herz- und Gefässkrankheiten dar. Müdigkeit, Schlafstörungen, Muskelkrämpfe und -schmerzen, Depressionen sowie eine erhöhte Infektanfälligkeit können ein vorgängiges Zeichen für einen Mangel sein.

Zu den **Vitamin D-reichen Lebensmitteln** zählen **Leber, Fisch, Ei, Avocado und Pilze**.

Um den Vitamin D Mangel vorzubeugen raten wir die Einnahme von **Kabeljaulebertran** (412) während der Winterzeit. Der Wildkabeljau-Fisch ist der Hauptlieferant von natürlichem Vitamin D, doch Achtung: gezüchtete Fische entwickeln fast kein Vitamin D!!