

## Der Herbst in seiner vollen Pracht ist da ☺

Wer hätte gedacht, dass wir einen so schönen, goldenen September mit sommerlichen Temperaturen geniessen durften. Langsam aber müssen wir uns davon verabschieden; die Tage werden nun kürzer, sonnenärmer und kühler. Der Herbst mit seiner bunten Farbenpracht und den Nebelmeeren hat nun Einzug gehalten.

Der Übergang von Herbst zum Winter gleicht einem Aufbäumen vor dem Winterschlaf, dem Erholen der Natur. Auch wir Menschen können etwas tun, um die Wintermonate gut zu überbrücken.

Gerade in dieser ungewohnten Zeit mit all den vielen Herausforderungen, Stress und Belastungen, sind nicht nur wir gefordert, sondern auch unser Immunsystem. Die kleinste Last kann auf Dauer zu einer Überlastung führen und das wirkt sich negativ auf unser Abwehrsystem aus und wir sind anfälliger auf normale Erkältungen und grippale Infekte. Daher.....

**"Vorbeugen ist besser als heilen"** - Hippokrates

### Hier ein paar Tipps dazu:

- Planen Sie Zeit für Entspannungen ein und reduzieren Sie Stress
- 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
- 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**

Unter folgendem Link erhalten Sie Infos zu unseren tollen Erste-Hilfe-Produkte bei Erkältungs- und Grippezeichen.

[Erste Hilfe bei Erkaeltungsanzeichen.pdf \(benesserenaturale.ch\)](#)

### Prophylaxe für den Herbst/Winter

Die Firma MEI hat ein spezielles Prophylaxe-Set zusammengestellt, welches ganz spezifisch das Immunsystem aufbaut, stärkt und so die Anfälligkeit reduziert.

#### **485 Quercetin + Zink 30 Kps**

- Antiviral
- Entzündungshemmend
- Antiallergisch
- Herz-Kreislauf- und Atemschutz
- Immunmodulierend
- Nützlich bei der Vorbeugung von Endometriose

### 302B +Abwehr 30 Kps

- Basis: Vitamin C, Taigawurzel, Sonnenhut, Ginseng und Silberweidenextrakt
  - Reguliert Anspannungen bei stressigem Lebensrhythmus
  - Steigert das Denkvermögen
  - Hilft physischen und mentalen Stress besser zu vertragen
  - Stimuliert und reaktiviert das Immunsystem
- 
- Ist vorbeugend gegen Erkältung und Grippe
  - Hilft bei starken Temperaturschwankungen
  - Gleicht Blutdruckschwankungen aus

### 401 Knoblauch

- Stärkste Entgiftung des Körpers
- Stärkt das Immunsystem
- Eine Perle = Öl von 10 Knoblauchzehen, keine Ausdünstung über die Haut
- Nachweis, dass Knoblauch das Herzinfarktrisiko um 60% reduziert
- Potentes Antibiotikum
- Verstärkte Wirkung gegen Parasiten im Darm
- Wichtig für den grossen und kleinen Blutkreislauf
- Reguliert den Blutdruck (verringert den zu hohen und erhöht den zu tiefen)
- Reguliert Cholesterin, Blutzucker und Harnsäure
- Hält das Blut sauber
- Reinigt und macht die Venen elastisch
- Schwindelgefühl, Tinnitus
- **Nicht einnehmen bei: Magenkrämpfen, Magengeschwür, Gastritis**

### 305 MeiDei (Saff der Aloe Barbadensis Miller)

- Enthält die 2 sehr wirksamen, positiven Wirkstoffe RNA und Acemannan (AM), die auf die Zellen wirken
- Regeneriert, stärkt alle Zellen
- Schützt den Darmtrakt
- Reinigt die Harnwege
- Ist schützend für den Genitalbereich
- Reguliert das Immunsystem
- Regeneriert die Haut / Hautproblematik
- Gleicht die Zusammensetzung des Blutes aus

Die Produkte können auch einzeln bezogen werden. In der jetzigen Zeit sind sicher die **Quercetin + Zink** sowie die **+Abwehr** Kapseln von grosser Bedeutung, um das Immunsystem zu stärken.

Bei Fragen rund um das Immunsystem einfach melden, 044 820 88 50. Ich freue mich auf deinen Anruf.

### Immer noch hoch aktuell - Hände desinfizieren!

Unser zuverlässiges Mittel zur Desinfektion, dass unsere empfindliche Haut pflegt und deren natürliche Schutzfunktion unterstützt.

### **Qualamano Spray**

128 – 70ml

115P – 150ml



Der Qualamano Spray eignet sich auch hervorragend als **desinfizierender Raumspray** zu Hause, im Büro oder in der Praxis.

### **Zur Jahreszeit passend stelle ich euch 3 weitere neue Produkte vor:**

Die neue Myrrhe-Linie ist da – das Wunder des Morgenlandes 😊! Die Myrrhe ist ein kostbares Harz, das Glanz, Weichheit und einen aussergewöhnlichen feinen Duft verleiht

#### **Myrrhe Mystical Shower Gel (001R)**



Die Essenz von Myrrhe und Weihrauch gibt dem Duschgel einen angenehmen Bernsteinduft, der auch nach dem Duschen noch lange auf die Haut einwirkt und eine angenehme, feine Duftnote verleiht.

250 ml



#### **Shampoo mit natürlicher Myrrhe (055)**

Haarshampoo für normales und trockenes Haar. Dieses Shampoo ist konzentriert, so dass eine kleine Menge ausreicht. Lassen Sie es mindestens eine Minute einwirken, bevor Sie es ausspülen.

250 ml

#### **Körpercreme Myrrhe (045)**



Die Körpercreme wird mit Vitamin E und Ringelblumenöl angereichert, um selbst die empfindliche Haut mit Feuchtigkeit zu versorgen und zu beruhigen.

200 ml

Etwas ganz Wichtiges möchte ich Euch noch 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 entgegenzuwirken.

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** während der Winterzeit. Der Wildkabeljau-Fisch ist der Hauptlieferant von natürlichem Vitamin D, doch Achtung: gezüchtete Fische entwickeln fast kein Vitamin D!!

#### **Kabeljaulebertran (412), neue Formel**

- Hauptlieferant von natürlichem Vitamin D, welches sich nur bei ständiger und konstanter Sonneneinstrahlung reproduziert
- Hilft bei der Aufnahme von Kalzium und Mineralstoffen
- Stärkt das Immunsystem
- Wirkt entzündungshemmend
- Verbessert Haut und Haare
- Lindert Gelenkschmerzen und regelt den Cholesterinspiegel
- Liefert Omega 3 und 6 in natürlicher Form, die der Stoffwechsel zu 100% mit grösster Wirksamkeit ohne Nebenwirkungen aufnimmt
- Neu mit Zugabe von Vitamin E – gegen freie Radikale
- Enthalten 36% mehr reines Lebertran von Wildfischen, die NICHT gezüchtet und nur im offenen Meer gefischt werden.

So, dass sind erstmals die Herbstnews.

Gerne stehe ich für Fragen oder eine individuelle Beratung zur Verfügung. Ich freue mich auf deinen Anruf, Tel. 044 820 88 50.

In diesem Sinn wünsche ich mir, dass ihr gesund und munter bleibt und die richtigen Mittel findet, um Belastendes immer wieder loszulassen. Versucht, immer wieder **in eure eigene innere Mitte zu kommen**, das Bauchgefühl zu fühlen und darauf zu hören 😊.

Herzlichst

Eure Doris Mutzner