

der herbst ist da

wieder einmal ganz plötzlich steht er vor der tür,
nach einem wirklich schönen sommer.

den ersten frost hat er gleich mitgebracht und erinnert
uns somit, dass es nun zeit wird, die restliche ernte
einzuholen und sommerblumen zu überwintern. eisdielen,
tretbootverleih und biergärten beenden die saison, was deutlich
macht, dass wir uns nun gerne wieder ins eigene traute heim
zurückziehen- vor den kamin, wärmende getränke schlürfend.
an so einem kalten, windigen herbstabend kann auch gerne einmal
der fernseher ausbleiben. man nimmt sich wieder zeit- für nette
gespräche, gemütliche abende mit kürbissuppe (bald ist wieder
halloween).



auch unser körper stellt sich in dieser zeit um.

der stoffwechsel verlangsamt sich, das immunsystem fährt herunter,
das hormonsystem kann durch die geringe lichteinstrahlung verändert
werden (müdigkeit, melancholie...)

was sie tun können:

seien sie gut zu sich!

unterstützen sie ihren körper und ihre seele besonders in der "dunklen"
jahreszeit!

apfelessen haben ein bis zu 70% reduziertes erkältungsrisiko, wobei tgl. 1
apfel bereits ausreicht! natürlich aus dem eigenen garten, oder bei einem
feldspaziergang vom "baum gefallen" ;-)

sanfte helfer

helfen sie auch ihrem stoffwechsel beim entgiften mit der sanften schüßler salze kur.

was es ist:

12 lebenswichtige mineralsalze (calcium, magnesium, kalium, natrium, ferrum, silicea) wurden von dr. schüßler in homöopatisierte form gebracht

wie es wirkt:

durch die homöopatisierte form können die lebenswichtigen salze gut von unserem körper aufgenommen werden und wirken direkt dort, wo sie gebraucht.

wie es geht:

je 5 tbl. natrium phosphoricum d6 (nr.9), kalium sulfuricum d6 (nr.6), natrium sulf. d6 (nr.10) und silicea d12 (nr.11)

2xtgl. (ca.4-6 wo.) in eine tasse geben, mit heissem wasser aufgiessen und dann lauwarm schluckweise trinken.

tipp:

etwas im mund behalten, da es sofort über die mundschleimhaut aufgenommen wird.

hilfreiche links

zur weiteren einstimmung auf den herbst stöbern sie doch mal durch folgenden link:
www.iso-arzneimittel.de/wDeutsch/lp/hk/index.php

ich wünsche ihnen viel freude mit bunten blättern und duftenden tees...

ihre heilpraktikerin im grund

sandra fischbach



NATURHEILPRAXIS  WELLNESS *im grund*

sandra fischbach
im strauch 11

35085 Ebsdorfergrund | Dreihausen

fon +49 (0) 6424 - 928655

www.heilpraktikerin-im-grund.de

www.vita-touch.com