

Newsletter Dezember 2023

Vorstellung Vitalpilz Hericium: (Quelle MycoTroph- Informationsbroschüre)

Der Hericium enthält viele wichtige Biovitalstoffe wie Eiweiß, Mineral- und Ballaststoffe, Vitamine. Besonders wertvoll ist auch sein überdurchschnittlicher Gehalt an Aminosäuren. So enthält er mit Ausnahme von Methionin und Tryptophan alle für den Menschen essenziellen Aminosäuren.

Wirkung: der Hericium reguliert **die Abwehrkräfte bei Allergien, Autoimmunerkrankungen und Immunschwäche. Er regt die Produktion des Nervenwachstumsfaktors an.** Dies kann bei der Behandlung von Nervenerkrankungen sowie bei der **Alzheimer Krankheit oder bei Multipler Sklerose** von Nutzen sein.

Besonders beeindruckend ist die beruhigende Wirkung des Hericiums auf die **Magenschleimhäute**, wodurch er bei **Gastritis, Reflux, Sodbrennen und Übersäuerung** sehr hilfreich ist. Beim Hericium besteht ein Organbezug zu den Nerven und zur Magen-Darm-Schleimhaut. Daher eignet er sich sehr gut zur Behandlung von psychosomatischen Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes. Auch bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Nahrungsmittelallergien hat er sich sehr bewährt.

Die **antitumorale Wirkung des Hericium zeigt sich bei Magengeschwüren, Magenkrebs, Geschwüren im Zwölffingerdarm, Dickdarmkrebs und bei Speiseröhrenkrebs.** Weiterhin kann sich der Hericium positiv bei **Colitis ulcerosa und Morbus Crohn** auswirken. Zudem kann er Störungen der Darmflora beheben, beruhigt den Magen-Darm-Trakt und trägt zur Regulierung der Verdauung bei, was sich insbesondere nach der Einnahme von Antibiotika positiv bemerkbar macht. Auch hat der Hericium **eine stark hemmende Wirkung auf bakterielle Entzündungen und kann Hauterkrankungen und Neurodermitis positiv beeinflussen.**

Ausgewählte Anwendungsgebiete des Hericium:

- Allergien
- Alzheimer- Demenz
- Autoimmunerkrankungen
- Bakterielle Entzündungen
- Colitis ulcerosa/ Morbus Crohn
- Hauterkrankungen und Neurodermitis
- Immunschwäche
- Krebs
- Leaky gut
- Multiple Sklerose
- Nervenerkrankungen/Innere Unruhe
- Psychosomatische Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes
- Reflux/Sodbrennen/Übersäuerung/Gastritis
- Speiseröhrentzündung
- Störungen der Darmflora
- Verdauungsregulierung

Oft werden die Vitalpilze Hericium und Reishi in einer Kapsel bei vielen Beschwerden empfohlen, wie z.B. bei hohem Blutdruck, Herzproblemen, Atemwegserkrankungen, depressiven Verstimmungen u.v.m.

Gerne bin ich bereit, eure Fragen diesbezüglich zu beantworten.

Buchvorstellungen:

1. **„Was brauchst du im Advent?“ Der Familien-Adventskalender in Giraffensprache für Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern und Eltern von Hanna Grubhofer, Sigrun Eder, Hedda Christians, Preis: 19,90 € incl. 7% MwSt**

Inhalt: Als Bibiane Biber von der erfolgreichen Präsentation Ihres Naturschutzprojektes nach Hause zurückkehrt, herrscht Chaos: Schmutzwäsche und gebrauchtes Geschirr, so weit das Auge reicht. Bevor die Feierlaune verschwindet, kommt Giovanni Giraffe vorbei und hilft Bibiane Biber, den Blick auf das Wesentliche zu richten. Prompt stellt sich die ersehnte Leichtigkeit ein. Was für ein Glück!

Auch Eusebius Eule und Rea Reh wünschen sich im Advent dasselbe wie ihre Kinder, nämlich jede Menge Weihnachtsstimmung und Harmonie in Hülle und Fülle. Doch weil die vorweihnachtlichen Zeit den tierischen Müttern und Vätern ziemlich viel abverlangt, läuft manches anders als erhofft. Wie gut, dass Giovanni Giraffe immer zur richtigen Zeit da ist und genau weiß, welches Bedürfnis gerade ein bisschen zu kurz kommt....

2. **„Als der Weihnachtsmann vom Himmel fiel“ von Cornelia Funke, Preis 14.00 € incl. 7% MwSt**

Inhalt: Ein einziger echter Weihnachtsmann ist übrig geblieben, nachdem der Große Weihnachtsmannrat die Sache mit den Geschenken in die Hand genommen hat. Und dieser einzige echte Weihnachtsmann, Niklas Julebuk, hat eigentlich Berufsverbot. Aber er kümmert sich nicht darum. Mit Sternschnuppe, seinem Rentier, einigen Engeln und Weihnachtskobolden sorgt er schon seit Jahren dafür, dass wenigstens noch ein paar Kindern die echten Wünsche erfüllt werden; er bringt die Geschenke, die man nicht für Geld kaufen kann.

3. **Kartenset: „50 Karten – die das Leben leichter machen“ von Karin Kuschik, Preis: 25.00 € incl. 19% MwSt**

Inhalt: Dieses Karten-Set ist ein Gewinn, wenn Ihnen Selbstführung wichtig ist. Für Fans von Karin Kuschiks Bestseller „50 Sätze, die das Leben leichter machen“ ist es ein Best-of und ein wahrer Umsetzungs-Booster. Auch Neueinsteiger können sich freuen, denn ganz nebenbei vermittelt sich in dieser Box auch die Essenz des Buchs. 50 kluge Karten für mehr Abgrenzung, Wertschätzung und Souveränität, zusammen mit einem praktischen Holzaufsteller, der Ihre Lieblingsbotschaften ganz wunderbar zur Geltung bringt.

4. **Fotokalender von Stefanie Rupprecht mit wunderschönen Tiermotiven aus unserer Natur. Stefanie Rupprecht ist eine großartige Naturfotografin und ich freue mich, ihren Kalender anbieten zu dürfen. Ich habe ein Ansichtsexemplar, damit ihr euch anschauen könnt, wie ihre Fotos mit Liebe und Respekt zur Natur wirken. Der Kalender von 30 x 40 cm und kostet: 25.00 €**

Im Dezember schwelgen wir fast alle in den Köstlichkeiten, die dieser Monat für uns bereithält. Von Keksen, Glühwein, gebrannten Mandeln, Christstollen und Co. ist unser Körper nicht so begeistert. Bei einigen entsteht dann oft auch eine regelrechte Sucht nach Zucker. Zum Glück gibt es die Berberitzenbeeren. Hier könnt ihr dem Süßen Saures geben ;-). Berberitzen sind nicht nur vitaminreich. Sie schmecken leicht säuerlich und hemmen damit den Heißhunger auf Süßes, tun der

Leber gut und natürlich der Figur. Dann könnt ihr im Januar dem Dauerstress des Abnehmens mühsens entgegenwirken. Ihr könnt sie pur knabbern oder auch im Müsli, Porridge oder in Keksen und Kuchen mit backen.

Mein Angebot zum Dezember: 200 g statt 7.60 € = 6.50 €

Im Anhang sende ich euch zusätzlich noch Informationen zum Sanddorn- und Granatapfelmuttersaft.

Kostbarkeiten aus der Ölmühle Solling:

- 1. 3 Essigcremes für einen großartigen Genuss: Dattel-, Mango- und Granatapfel-Essigcreme 3 x 100 ml: 19.90 € incl. 7% MwSt**

Bio- Arganöl, Bio- Chiaöl, Bio-Borretschöl - von der Ölmühle Solling

Natives Arganöl, das flüssige Gold Marokkos, wird aus den aromatischen Nüssen eines in Marokko heimischen Baumes durch kalte Pressung gewonnen. Vorher werden die Nüsse in mühsamer Handarbeit von Berberfrauen traditionell von Hand geknackt. Als Nahrungsergänzungsmittel zeichnet sich das goldgelbe Arganöl durch seinen hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren aus. Zudem ist es eine wertvolle Quelle für Vitamin E.

Unser Bio-Arganöl ist garantiert zu 100 % rein und natürlich. Es wird aus kontrolliert biologisch angebauten Argannüssen und besonders schonend hergestellt, wodurch die wertvollen Inhaltsstoffe in ihrer besten Form erhalten bleiben.

100 ml: 10.50 € incl. 7% MwSt

Unser **Bio-Chiasamenöl** wird in unserer Ölmühle aus kontrolliert biologisch angebauten Chiasamen schonend und mühlenfrisch kaltgepresst. Das goldgelbe Öl mit mildem Geschmack ist reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und enthält zirka 60 g Omega-3-Fettsäuren pro 100 g. (Zum Vergleich: Bio-Leinöl enthält rund 50 g pro 100 g Omega-3-Fettsäuren.) Chiasamenöl ist somit eine Alternative zu Leinöl und kann auch zur Hautpflege genutzt werden. Es hat einen sehr milden Geschmack und sollte stets kalt verwendet werden, um die ungesättigten Fettsäuren zu schützen.

Chiasamen enthalten einen hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren, auch Alpha-Linolensäure – oder kurz ALA genannt. Diese essenzielle Fettsäure trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 2 g ALA täglich ein, was einer Menge von 11 g Chiasamen entspricht.

100 ml: 7.90 € incl. 7% MwSt

Borretschöl: Wertvolle Gamma-Linolensäure

Aus den Samen biologisch angebauter Pflanzen wird das wertvolle Borretschöl gepresst. Wenn Sie Borretschöl kaufen, achten Sie darauf, dass es, wie unser Öl, schonend kaltgepresst und weder desodoriert noch anderweitig behandelt wurde. Borretschsamenöl zeichnet sich dadurch

aus, dass es von allen bekannten Ölen den höchsten Gehalt an Gamma-Linolensäure aufweist: Nämlich zirka 21 g pro 100 g (weitere wichtige Lieferanten für diese wichtige Fettsäure sind Nachtkerzenöl (ca. 10 g pro 100 g), oder Hanföl (ca. 3 g pro 100 g). Außerdem enthält es gesättigte Fettsäuren, Ölsäure und rund 38 g pro 100 g Linolsäure. Unter den Fettbegleitstoffen finden sich beispielsweise Vitamin E, Flavonoide und Gerbstoffe.
100 ml: 11.50 € incl. 7% MwSt

Jetzt merken wir die Kälte und die Nässe des Spätherbstes. Und wir spüren dass unsere Knochen und Gelenke die Wärme besser vertragen. Viele klagen über Verspannungen und Schmerzen. Wer Arthrose oder andere Beschwerden hat, kann sich über das momentane Wetter gar nicht freuen.

Am Mittwoch, 6.12. ab 19.00 Uhr werde ich euch zu diesem Thema viele Informationen geben. Welche Nahrungsmittel sind hilfreich, um die Knochen und Gelenke zu stärken und Schmerzen zu lindern? Welche zusätzlichen Kräuter, Nährstoffe, Schüssler Salze sind hilfreich? Wie erklärt sich der Bezug von Nieren und Blase zu Knochen **und Gelenken?**

Die Rezepte sind schon geschrieben, auch das Abendessen ist schon in Planung. Für diesen Abend habe ich noch zwei Plätze frei. Falls ihr gerade nicht zum Nikolauslaufen verabredet seid, freue ich mich auf euren Besuch.

Kosten für diesen Abend incl. Tee, Abendessen, Informationsmaterial und jede Menge Spaß und neue Erkenntnisse: 20.00 € incl. 19% MwSt

Mein Mann und ich wünschen euch allen eine gesegnete, friedvolle und gesunde Weihnachtszeit. Und dass wir alle, nach Kräften für eine Welt eintreten, auf der alle gerne leben wollen.

Und, damit es nicht nur bei **einem Weihnachtsfrieden** bleibt, sende ich euch noch die Worte des Buddhas zur liebevollen Güte:

„ Mögest du sicher und geborgen sein.

Mögest du frei von innerer und äußerer Not sein.

Mögest du glücklich und zufrieden sein.

Mögest du, soweit nur irgend möglich, gesund und heil sein.

Mögest du die Leichtigkeit des Wohlbefindens erfahren.“