

Newsletter April 2023

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

da ich selbst die positiven Eigenschaften der Vitalpilze von MycoVital kennenlernen durfte, möchte ich euch gerne die Informationen weitergeben. Mir haben sie geholfen, eine OP abzusagen und auch viele andere, haben in den letzten sechs Jahren gute Erfahrungen damit gemacht.

Aus diesem Grund werde ich monatlich einen dieser Vitalpilze vorstellen. Die Informationen sind von MycoTroph zusammengestellt und durch Studien und wissenschaftliche Untersuchungen belegt.

Vielleicht findet ihr ja auch eine gute Unterstützung darin. Ich bin gerne bereit, euch zu beraten.

„Portrait: Agaricus bisporus (Kulturchampignon)

Mittlerweile hat sich der Agaricus bisporus auch einen Namen als wertvoller Heil- und Vitalpilz gemacht. Im Zentrum der Forschung stehen seine Anwendungsmöglichkeiten bei Krebs. Die Ergebnisse erster Studien zeigen ein bemerkenswertes Wirkpotenzial in der Prävention verschiedener Tumorarten. Dieses beruht auf seinem Gehalt an konjugierten Linolsäuren (CLA) sowie seinen spezifischen Lektinen (ABL). Ermutigende Ergebnisse zeigt die Anwendung des Agaricus bisporus zudem bei hormonabhängigen Krebsarten. Durch seine hemmende Wirkung auf die Enzyme „Aromatase“ und „5-Alpha-Reduktase“ kann der Agaricus bisporus den Wachstumsimpuls auf **hormonabhängige Tumorgewebe reduzieren**. Dies macht ihn sehr interessant in der Prävention und der **Therapie von Prostata- und Brustkrebs**. In der Krebsprävention hat sich zudem die Kombination von Agaricus bisporus mit Vitamin D als hilfreich erwiesen. Vitamin D wird von nahezu allen Körperzellen zur Aufrechterhaltung ihrer normalen Funktion benötigt. Auch bei verschiedenen Krebsarten entfaltet Vitamin D eine vorbeugende Wirkung.

Auch bei **Akne** ist der Agaricus bisporus günstig, da er die Talgproduktion in der Haut herabsetzt. Ein weiteres wichtiges Anwendungsgebiet ist die **Gicht**. Betroffene profitieren deutlich, denn er **schützt die Niere, verbessert die Ausscheidung von Kreatinin, senkt die Harnsäure und wirkt schmerzlindernd bei Gichtanfällen**.

Buchvorstellungen:

Serie von Dr. med Claudia Croos-Müller

1. **„Kraft- der neue Weg zu innerer Stärke- Ein Resilienztraining Preis: 22.00 € incl. 7% MwSt**

Inhalt: Wir leben in herausfordernden Zeiten, für deren Bewältigung es einer resilienten Grundhaltung bedarf. Wir brauchen Mut, Durchhaltekraft, Zuversicht und mentale Stärke, um kraftvoll und selbstbestimmt unser Leben in Würde zu meistern. Wir brauchen eine Transformation hin zu einer resilienten Gesellschaft.

Die Neurologing und Psychotherapeutin Dr. med. Claudia Croos-Müller zeigt, wie wir alle unsere Resilienz trainieren können. Ihre BODY 2 BRAIN CCM-Methode enthält gezielte, einfache und schnell wirksame Körperübungen, die Gehirnstrukturen und das Denken und Handeln verändern und stärken. Ihre Überzeugung: Jeder Mensch kann sein psychomenteales Kraftpotenzial fördern und ein kraftvolles Lebensgefühl entwickeln.

Ein alltagstaugliches Kraft- und Resilienztraining der anderen Art: spannenden Hintergrundwissen, viele Fallbeispiele, praktische Übungen, die Lust auf mehr machen, und empathische Ermutigung für ein gelungenes Leben in emotionaler Sicherheit.

2. „Hand aufs Herz“ Leichte Körperübungen für neuen Mut und Zuversicht, Preis: 12.00 € incl. 7% MwSt

Inhalt: Freude und Energie für zwischendurch- Der Körper beeinflusst die Psyche- und umgekehrt. Mit den wirkungsvollen BODY 2 BRAIN CCM- Körperübungen schaffst du jeden Tag Wohlbefinden und stärkst deine Gesundheit. Die Gute-Laune-Schafe Oscar, Emily, Willy und Marie helfen dabei,

- **Deinen Körper als Ort emotionaler Geborgenheit lieben und schätzen zu lernen**
- **Eine beherrzte, zuversichtliche Lebenseinstellung zu gewinnen**
- **Dich freier und leichter zu fühlen, auch und gerade in schwierigen Momenten.**

Gutes Gelingen mit den 53 Lebensfreude-Übungen dieses zeitlosen Aufstellkalenders!

3. „Nur Mut“- Das kleine Überlebensbuch- Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst, Panik & Co, Preis: 10,00€ incl. 7% MwSt

Inhalt: Genial einfach: Körperübungen gegen Psychostress: Herzklopfen, Ängste, vielleicht sogar Panik? Das muss nicht sein. Das Geheimrezept: Beeinflusse deine Gefühle über deinen Körper- und deine Psyche findet raus aus dem Tief.

Die Übungen

- **Funktionieren in Sekundenschnelle und mit Sofortwirkung**
- **Sind überall umsetzbar und brauchen keine Yogamatte**
- **Sind ganz einfach und machen auch noch Spaß**

4. „Kopf hoch“ – das kleine Überlebensbuch- Soforthilfe bei Stress, Ärger, und anderen Durchhängern, Presi: 10.00 € incl. 7% MwSt

Inhalt: Die Körperübungen mit dem garantierten Gute-Laune-Effekt.

Bei Ärger, Stress und jeder Art von emotionalem Durchhänger lässt sich die Psyche am einfachsten über den Körper beeinflussen.

- **Du musst dafür nicht sportlich sein**
- **Du benötigst weder Übungsmatte noch Rückzugsort**
- **Und du brauchst nur ganz wenig Zeit**

5. „Schlaf gut“- das kleine Überlebensbuch- Soforthilfe bei Schlechtschlafen, Alpträumen und anderen Nachtqualen, Preis: 10.00 € incl. 7% MwSt

Inhalt: Genial einfache Rezepte für guten Schlaf

Schläfst du schon oder quälst du dich noch? Fällst du müde ins Bett und kannst trotzdem nicht einschlafen? Oder wachst du nach kurzer Zeit wieder auf und grübelst den Rest der Nacht? Lass dir von den famosen Gute-Laune-Schafen und ihren Tipps helfen. Lerne, wieder gut zu schlafen- vom Zwischendurch- Schläfchen bis zum Tiefschlaf. Damit aus Schlaf-Frust wieder Schlaf-Genuss wird.

- **Funktionieren sofort**
- **Fördern erholsamen Schlaf und süße Träume**
- **Sind ganz einfach und machen Spaß**

6. „Alles Liebe“- das kleine Überlebensbuch- Soforthilfe bei Kummer, Kränkungen und weiteren Unfreundlichkeiten, Preis: 10.00 € incl. 7% MwSt

Inhalt: Du fühlst dich einsam, dein Herz ist schwer? Die vier famosen Gute-Laune-Schafe zeigen, wie du mit Körperübungen schnell in den Modus für Geborgenheit und Freundlichkeit wechseln kannst- bei dir selbst und anderen. Das macht dich frei von kleinen und großen Krisen. Mehr Liebe geht immer! Die Übungen:

- **Sind einfach und spielerisch leicht**
- **Wirken sofort und nachhaltig**
- **Machen liebevoll und stark**

7. „Alles gut“ – das kleine Überlebensbuch – Soforthilfe bei Belastung, Trauma & Co.

Preis: 10.00 € incl. 7% MwSt

Inhalt: Schreck und Schock wollen dich schwach und mutlos machen? Nichts da! Die vier genialen Gute-Laune-Schafe Oscar, Emily, Willy und Marie zeigen dir, wie du mit einfachen Körperübungen in kürzester Zeit dein Nervensystem besänftigst und wieder Sicherheit, Zuversicht und neuen Lebensmut findest. Zuverlässig und ohne Risiken oder Nebenwirkungen! Die Übungen:

- **Beruhigen Gedanken und Gefühle**
- **Helfen sofort und wirken nachhaltig**
- **Sind supereinfach und machen Spaß**

8. „Bleib cool“ – das kleine Überlebensbuch für starke Nerven- Soforthilfe bei Stress, Arbeitsfrust und Co. Preis: 10.00 € incl. 7% MwSt

Inhalt: Der Job stresst, die Nerven liegen blank? Die genialen Gute-Laune-Schafe zeigen, wie du mit einfachen Körperübungen dein Nervensystem beruhigst und in den Work-Life-Balance-Modus umschaltest. Damit aus Frust wieder Lust wird.

Die BODY 2 BRAIN CCM-Übungen helfen Körper und Gehirn

- **Runterzukommen und die Nerven zu behalten**
- **Spielerisch zu regenerieren**
- **Und sind ganz einfach und machen riesig Spaß**

9. „Viel Glück“ – das kleine Überlebensbuch- Soforthilfe bei Schwarzsehen, Selbstzweifeln, Pech und Pannen, Preis: 10.00 € incl. 7% MwSt

Inhalt: Ist das Glas eher halb leer als halb voll? Geht immer alles schief, was nur schiefgehen kann? Ist die Welt nicht überhaupt ein Jammertal? Schluss damit! Einfachste Körperübungen machen gute Laune und schicken lästige Selbstzweifel in die Wüste. Die Übungen:

- **Funktionieren sofort und haben nachhaltige Wirkung**
- **Können schnell umgesetzt werden und brauchen keine Hilfsmittel**
- **Sind ganz einfach und machen riesig Spaß**

Und hier ist eine Gute-Laune-Übung zum Ausprobieren:

„Daumen hoch: Das geht immer. Einfach deinen Daumen strecken und hochhalten. Im Stehen, im Sitzen, im Liegen, bei Gehen: Daumen hoch. Beim Blick in den Spiegel: Daumen hoch. Wenn du das Ganze verstärken willst und das ist manchmal wichtig: Strecke beide Daumen in die Luft. Doppeltes Okay.

Warum „Daumen hoch“ hilft: Zeichen- /Handsprache wird auf der ganzen Welt praktiziert und verstanden. „Daumen hoch“ ist eine Okay-Geste. Eine Anerkennungsgeste. Wenn du sie vor dem Spiegel machst, bewirkst du damit eine Anerkennung deiner selbst. So wird das nämlich von deinen Augen und deinen Gehirnbereichen für Stolz und Selbstbewusstsein interpretiert. Wenn du mit „Daumen hoch“ einen anderen Menschen anerkannt, machst du ihn glücklich. Und das verstärkt wieder dein Glücksgefühl. „Daumen hoch“ tut immer gut und wenn du dabei noch lächelst steigert das den Glückseffekt.

Der Daumen beansprucht im Gehirn einen relativ großen Bereich für sich und seine Funktionen. Wenn du ihn streckst und hochhältst, führt das zu viel Gehirnaktivität. Und die verbindet sich mit den Gefühlsarealen des Gehirns und es entsteht dabei eine Okay-Stimmung.“

Ich wünsche euch gute Erfahrungen mit dieser kleinen Übung. Und wenn wir uns das nächste Mal sehen: Daumen hoch ;-))

Neu!!! Von Ärzten empfohlen:

Borretschöl bio 100 ml = 11.90 € incl. 7% MwSt

Kurzportrait:

- Empfohlen bei: trockener Haut, Psoriasis, Neurodermitis
- Bei Wechseljahresbeschwerden, da das Borretschöl den Gamma-Linolensäure-Spiegel auffüllt
- Mindert Schmerzen und Entzündungswerte bei Endometriose-Patientinnen
- Bei Depressionen, und hohem Blutdruck normalisieren sich die Werte
- Rheumatoide Arthritis, Gelenksbeschwerden,
- Als Inhalation bei Lungenerkrankungen

Macadamianussöl bio 100 ml = 10,50 € incl. 7% MwSt

Kurzportrait:

- Empfohlen bei: trockener Haut
- Bei hohem Insulinspiegel
- Entzündungen des Fettgewebes
- Reich an Palmitoleinsäure, mehr als alle anderen Speiseöl: soll das Risiko für Diabetes und plötzlichem Herztod senken
- Regulierung des Blutdrucks und des Cholesterinspiegels
- Hält die Gefäße stabil

Chiasamenöl bio 100 ml= 9,90 € incl. 7% MwSt

Kurzportrait:

- Durch den hohen Anteil von Omega-3-Fettsäuren und Vitamin E ist das Öl länger haltbar als Leinöl
- Verbessert die Fließeigenschaft des Blutes
- Wirkt sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus und vermindert dadurch das Risiko von Herzerkrankungen
- Unterstützt die normale Seh- und Gehirnfunktion und schützt vor oxidativem Stress

Frühlingshaftes:

Yogi-Tee „Nach dem Essen“- Bio Ayurvedische Kräuterteemischung mit Kardamom, Fenchel, Ingwer, 17 Tbtl. á 1,8 g = 3,30 € incl. 7% MwSt

Yogi Tee „Feel pure“ – Bio Ayurvedische Kräuterteemischung mit Löwenzahn, Süßholz, Zitronenschale, 17 Tbtl. á 1,8 g = 3.30 € incl. 7% MwSt

Salz-Spezialität: „Crispy Salbei-Zitrone“ Bio von Sonnentor – Pikante Kreation mit knusprigen Salzflocken und frischer Zitrusnote. Würzt italienische Gerichte wie z.B. Tagliatelle mit Sahnesoße, Fisch, Schnitzel natur oder Kräuterbutter zu Steak.

Zutaten: pakistanisches Gebirgssalz, Sonnenflocken, Salbei gemahlen, Zitronenfruchtpulver
75 g = 3,90 € incl. 7% MwSt

Besonderes:

Artischocken-Extrakt von Unimedica 150 Kapseln 18,50 € incl. 7% MwSt

Fruchtgummis Immun Holunder-Zink von Unimedica 40 Kaugummis 10,90 incl. 7% MwSt

Cahvee- Kaffee-Latte: orientalisch- ayurvedisches Kaffeegetränk 220 g 7,95 € incl. 7% MwSt

Termine:

Termine April bis Juni 2023

Empathische Kommunikation

Montag	19.30 Uhr	17.4.	15.5.	12.6.
Mittwoch	9.30 Uhr	19.4.	17.5.	14.6.
Mittwoch	19.30 Uhr	19.4.	17.5.	14.6.
Online Kurs:	19.30 Uhr	Do. 20.4.	Mi. 24.5.	Do. 22.6.

Kosten pro Termin. 22.00 € incl. 19% MwSt

Neue Teilnehmer/Innen sind willkommen, keine Vorkenntnisse erforderlich

5-Elemente-Küche mit Rezepten, Informationen, Abendessen und individueller Beratung

Mittwoch	19.00 Uhr	03.5.	31.5.	28.6.
----------	-----------	-------	-------	-------

Kosten 20.00 € incl. 19% MwSt

Neue Teilnehmer/Innen sind willkommen, keine Vorkenntnisse erforderlich

Urlaub vom 30.05. bis zum 06.06.2023

Mein Mann und ich wünschen euch allen ein schönes Osterfest und alles Gute für die nächsten Wochen.

Herzliche Grüße

Hans-Hermann und Ute Niemann