

Newsletter Januar 2024

Vorstellung Vitalpilz: Maitake BIO (Quelle- Therapeuteninfo MycoTroph)

Der Maitake wird bereits seit Jahrhunderten in Japan und China als Heilpilz geschätzt. Traditionell ist er bewährt als reiche Quelle wertvoller Biovitalstoffe und zur Förderung der Lebensenergie. Der Maitake enthält eine Vielzahl verschiedener Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Besonders reich ist er an wirkungsvollen Polysacchariden, aber auch sein Inhaltsstoff Ergosterol, eine Vorstufe des Vitamin D, ist hervorzuheben.

Wirkung: Der Maitake entfaltet seine **cholesterinsenkende Wirkung** und wirkt der **Einlagerung von Fett in Körperzellen** entgegen. Er kann ein Ansteigen des Körpergewichts und die Entstehung einer Fettleber verhindern. Zudem ist unter seiner Einnahme nach einigen Monaten eine Senkung des Triglyzeridspiegels zu beobachten. Somit kann einer **diabetischen Arteriosklerose und Bluthochdruck** entgegengewirkt werden.

Bei **Diabetes Typ 2 senkt der Maitake den Blutzuckerspiegel**. Dabei wird die Insulinsensitivität der Zellen erhöht und somit eine bessere Zuckerverwertung in den Zellen ermöglicht.

Der Heilpilz hat zudem eine **ausgleichende Wirkung auf den Blutdruck**. Der Maitake besitzt neben dem ABM die höchste Konzentration an den wirkungsvollsten Polysacchariden und ist besonders wichtig bei Krebserkrankungen und zu Beeinflussung des Immunsystems.

Bei begleitendem Einsatz zu einer Chemotherapie hilft der Maitake, die Nebenwirkungen zu verringern. Eine regelmäßige Einnahme **dient als vorbeugender Schutz bei Tumoren und gegen Umweltgifte**.

Durch seinen Ergosterolgehalt (Vorstufe von Vitamin D) fördert der Maitake die Kalziumaufnahme und kann somit helfen, die Knochen zu schützen sowie **Osteoporose und Rachitis vorzubeugen**. Studien haben gezeigt, dass durch ihn außerdem die Osteoblasten aktiviert werden. Er ist somit ein **ausgezeichneter Pilz für gesunde Knochen**. Bei Knochenkrebs und Tumoren, die in die Knochen metastasieren, ist dieser Heilpilz ein guter Schutz, da er die Krebsabwehr durch seine Inhaltsstoffe stärkt.

Empfohlene Anwendungsgebiete:

- **Arteriosklerose**
- **Bluthochdruck**
- **Diabetes Typ 2**
- **Knochenstärkung**
- **Osteoporose/Rachitis**
- **Übergewicht**

Achtung: die oben genannten Wirkungen können sich nur in den biologisch gezüchteten Pilzen entwickeln. Billigimporte aus China sind oft mit Umweltgiften belastet. Auch Extrakte aus den Pilzen haben nicht die Wirkung.

Gerne berate ich euch

Buchvorstellungen:

- 1. „Die Kraft der Worte“ Wie die richtige Wortwahl uns befreit, stärkt und heilt von Jacques Martel, Preis: 12,80 € incl. 7% MwSt**
Inhalt: Man sagt, unsere Sprache sei der „Spiegel der Seele“ und sie reflektiere nicht nur unsere Gedanken, sondern auch unser Herz. Wenn wir mit unserer Sprache also Freiheit, Weisheit und Liebe ausdrücken möchten, dann gilt es, unsere Worte mit Bedacht zu wählen und eine positiv – affirmative Ausdrucksweise zu finden. Verwenden wir hingegen oft negativ besetzte Worte und Formulierungen, dann schaffen wir eine Realität, die uns und alle jene, mit denen wir sprechen, einschränkt. Dieses Buch will eine praktische Hilfe sein, um im privaten Umfeld genauso wie im beruflichen Bereich die richtigen Worte zu wählen, damit alle Beteiligten auf der Ebene des Herzens zueinander finden können. Das sorgt nicht nur für mehr Wohlbefinden in unserem eigenen Leben, sondern hat auch positive Wirkung auf andere.
Mit zahlreichen inspirierenden Wortlisten und Formulierungsideen
- 2. „Ein Kurs in Dankbarkeit“ in 108 Tagen Zuversicht gewinnen, innere Stärke aufbauen und Zufriedenheit finden von Gert Kowarowsky/Christina von Puttkamer, Preis: 16,90 € incl. 7% MwSt**
Inhalt: Richte Tag für Tag deinen Blick auf die positiven Erfahrungen, schreibe sie auf und entwickle so Dankbarkeit in dir. Denn Dankbarkeit ist der Schlüssel, um mehr Freude, Zufriedenheit und Glück in dein Leben zu bringen.
- 3. „Das 6-Minuten-Tagebuch“ von Dominik Spenst, Preis: 25.00 € incl. 7% MwSt**
Inhalt: Glück ist kein Zufall, sondern eine Frage der Einstellung und Denkmuster. Nutze die praxiserprobten Prinzipien der Positiven Psychologie, um dein Wohlbefinden zu deinem persönlichen Projekt zu machen- 3 Minuten am Morgen und 3 Minuten am Abend, mit denen du dein Leben Tag für Tag ein bisschen besser machst.
- 4. „ZEN und die Kunst, die Welt zu retten“ Heilung und Harmonie für uns selbst und die Erde von Thich Nhat Hanh, Preis: 20.00 € incl. 7% MwSt**
Inhalt: Sei die Veränderung, die unsere Welt so dringend braucht-----
Wir leben in schwierigen Zeiten: Verunsicherung und Hilflosigkeit sind groß angesichts von Umweltkatastrophen, sozialer Ungleichheit, Pandemie oder kriegerischen Auseinandersetzungen. Thich Nhat Hanh, einer der bedeutendsten spirituellen Lehrer der Gegenwart, macht Mut. Denn es gibt etwas, das wir alle ändern können und das den entscheidenden Unterschied ausmachen kann: unsere geistige Haltung. Der Weg heraus aus der Krise führt über unser Inneres! In fünf Achtsamkeitstrainings zeigt der weltbekannte Zen-Mönch, wie wir dem Wandel aktive mitgestalten können. Mit echtem Mitgefühl und innerer Klarheit finden wir Heilung für uns selbst, unsere Mitmenschen und unseren Planeten.

5. **„Der achtsame Weg durch die Depression“ mit Audioanleitungen zum Streamen oder Download von Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal & Jon Kabat-Zinn**
Preis: 39,90 € incl. 7% MwSt

Inhalt: Dieses Buch wurde für all jene geschrieben, die an Depression oder chronischer Unzufriedenheit leiden und auf der Suche nach einem Weg sind, ihr Leben zufriedener und ausgeglichener zu gestalten. In diesem Grundlagenwerk entfalten drei der führenden Vertreter der Kognitiven Psychotherapie gemeinsam mit Jon Kabat-Zinn die praktischen und theoretischen Voraussetzungen der Achtsamkeitspraxis- ein Beispiel der Begleitung von Menschen, die an Depression erkrankt sind. Dieser unter dem Titel „Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie“ (MBCT) bekannt gewordene Ansatz wurde von Zindel Segal, Mark Williams und John Teasdale entwickelt. Er basiert auf der von Jon Kabat –Zinn ins Leben gerufenen „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“.

Geführte Meditationen zur Begleitung der täglichen Praxis runden das praxisorientierte Programm ab.

6. **„Der Glukose-Trick“ Schluss mit Heißhunger, schlechter Haut und Stimmungstiefs- wie man der Achterbahn des Blutzuckerspiegels entkommt von Jessie Inchauspé,**
Preis: 13.00 € incl. 7% MwSt

Inhalt: wie in jedem Jahr beginnt im Januar der Hype ums Abnehmen. Gerade noch waren die Zeitschriften gefüllt mit Keks- Weihnachts- und Silvesterrezepten. Ab dem 2. Januar wird die umsatzstärkste Wende eingeläutet: schnell abnehmen, ohne Verzicht. Ruck zuck zur Bikinifigur.....

Wie wäre es mit diesem Buch und kostenfreien Veränderungen mit großen Wirkungen?

Ein Tipp aus diesem Buch: „Lust auf ein paar Spritzer auf dem Brownie? Nein? Alles andere hätte mich auch überrascht. Keine Sorge, ich will das hier auch gar nicht vorschlagen. Aber du könntest dir ein essighaltiges Getränk anrühren und es vor dem nächsten süßen Snack trinken- egal, ob du ihn als Nachtisch oder doch einmal als Snack isst. Das Rezept ist ganz einfach, aber die Wirkung enorm. Ein Esslöffel Essig in einem großen Glas Wasser ein paar Minuten, bevor du etwas Zuckerhaltiges isst, hält die Glukosekurve flach und den Insulinspiegel niedrig. So bekommst du weniger Heißhungerattacken und verbrennst mehr Fett. Und dazu ist der Trick auch noch billig: Eine Flasche Essig kostet nicht viel und reicht für mehr als 60 Esslöffel. Sehr empfehlenswert ist Apfelessig, da er gut schmeckt und die Darmflora optimal fördert.“

Rabattaktionen im Januar 2024:

- 1. Apfelessig Bio 250 ml: 4,50 € ./ . 10% = 4.05 € incl. 7% MwSt**
- 2. Chavee- Kaffee Latte Bio-Vegan: Instant Kaffeegetränk orientalisch-ayurvedisch**
Zutaten: Kokosmilchpulver, Rohrzucker, Kaffee 11.96%, Palmyrazucker, Zimt, Kardamom, Steinsalz, Carob, Inulin, Pippali, Ashvagandha, Ingwer, Mandukaparni, Chili, Gewürznelke
Empfehlenswert in der nassen und kalten Jahreszeit.
Preis: 220 g 7,95 ./ . 10% = **7.15 € incl. 7% MwSt**
- 3. Basen-Fastenzzeit-Tee von Sonnentor Bio**
Zutaten: Zitronenmelisse, Brombeerblätter, Anisysop, Haselnussblätter, Brennnessel, Kornblumen
Preis: 18 Tbtl. á 1,5 g 4,20 € ./ . 10% Rabatt = **3.80 € incl. 7% MwSt**
- 4. Wieder gut! Pipifein von Sonnentor Bio**
Zutaten: Birkenblätter, Kamille, Holunderblüten, Cranberries, Heidelbeeren, Brennnessel, Hagebutten, Preiselbeeren, Wacholderbeeren
Preis: 18 Tbtl: á 1,5 g 3,90 € ./ . 10 % Rabatt = **3.50 € incl. 7% MwSt**

Vorankündigung: am 24. Februar findet wieder eine Gesundheitsmesse im Syker Rathaus statt. Ich freue mich, wenn wir uns dort sehen und alle die anderen Teilnehmer dieser großartigen Messe werden ebenfalls ihr Wissen und ihre Begeisterung einbringen.

Beginn ist um 11.00 – ca. 17.00 Uhr

Ab dem 2. Januar werde ich wieder wöchentlich einen Brief an alle senden, die Interesse haben. Einen Probestbrief habe ich bereits im Dezember verschickt. Wer mag, kann sich gerne noch melden, um an diesem Projekt teilzunehmen.

Mein Mann und ich wünschen euch allen ein neues Jahr, welches euch mit wunderbaren Augenblicken, stabiler Gesundheit und viel Lebensfreude begleitet.

Mit herzlichen Grüßen

Hans-Hermann und Ute Niemann