

GESUND-
HEITS-
SPECIAL

GESUND und glücklich DURCH DEN HERBST

mit Meisterkräutern & BACHBLÜTEN

Im Herbst haben Erkältungen Saison. Wie können Sie Ihr Immunsystem stärken und was sollten Sie bei Husten, Schnupfen und Heiserkeit machen. Mit diesen Tipps kommen Sie gesund und glücklich durch die bunte Herbstzeit

VON SANDRA STOPAR

Wie können Sie sich und Ihre Kleinen vorab stärken? Ist unser körpereigenes Abwehrsystem gerüstet, so haben Erkältungen und Infekte keine Chance. Das erreichen wir vor allem durch richtige Kleidung, genug frische Luft und seelisches Wohlbefinden. Nichts – nicht einmal kalt-nasse Tage – setzen Ihrem Immunsystem mehr zu als Stress, Kummer, Sorgen oder Traurigkeit. Diese Emotionen schwächen massiv und machen uns anfällig. Daher mit Bachblüten und auch Kräutern vorbeugen!

Bachblütentipps für die Seele:

- * Star of Bethlehem unterstützt bei Kummer, Schicksalsschlägen oder nach Trennungen.
- * Walnut hilft bei Umstellungen aller Art (Schulbeginn, Kindergartenbeginn, Geburt...).
- * Elm hilft in Stresssituationen, bei Überforderungen aller Art (Schule, Beruf, privat).
- * Mustard schenkt uns Fröhlichkeit in melancholischen Phasen oder bei depressiver Stimmung.
- * Wild Rose bringt die Lebensfreude zurück.

Kräutertipp fürs Immunsystem

Die zwei „Meisterkräuter“ Spitzwegerich (Meister der Lunge) und Thymian (Meister der Reinigung) stärken das Immunsystem. Spitzwegerich hat eine besonders gute vorbeugende Wirkung bei häufigen Atemwegsinfektionen, da er sich schützend über die Schleimhäute legt.

Was hilft, wenn es einen erwischt hat und der Schnupfen bzw. die Grippe schon spürbar ist?

Auch hier sind die zwei Meisterkräuter Spitzwegerich und Thymian das Mittel der Wahl für Groß und Klein. Am besten als Teemischung eingenommen.

Buchtipp:

Die Meisterkräutertherapie
Wolfgang Schröder, Verlag der Heilung
Erhältlich derzeit in Österreich im BaBlü®
Online-Shop: www.bablue.at, + 43 (0) 664
25 85 949 (Das Seminar zum Buch in der
BaBlü® NaturaMEDakademie in Graz mit
dem Autor persönlich.)



Ihre All4Family-Autorin
Mag. Sandra Waltraud Stöpar

Leiterin der BaBlü® Bachblütenpraxis &
Akademie in Österreich
Professionelle Bachblütenberatung und
Ausbildung in energetischen &
komplementären Methoden

Zentrale: Schillerplatz 10 | 8010 Graz
0664 25 85 949

WEBTIPPS

www.bablue.at
www.die-bachblutenpraxis.at
www.facebook.com/bablue.akademie
www.facebook.com/bachbluetenpraxis

Thymian:

- Schleim- und krampflösend
- Bakterien-, viren- und pilzhemmend
- Entzündungshemmend

Spitzwegerich:

- Wirkt schleimlösend und reizmildernd
- Stillt Hustenreiz (bei Husten mit oder ohne Schleim)
- Bakterien- und entzündungshemmend

Teemischung für 7 Tage:

30 g Thymian, 20 g Spitzwegerich. Eine Handvoll Teemischung mit einem Liter heißen Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, in eine Thermoskanne gießen und über den Tag verteilt heiß trinken.

BaBlü® Akademien Österreich

Bachblüten- NaturaMED- & Tierakademie
Ihr Spezialist für Energetik und komplementäre Methoden
in Österreich

Kurstipps: 26.09.2014 Wien: Diplom. Bachblütenberater/in
22.09.2014 Graz: Hildegardmedizin
15.11.2014 Graz: Diplom. Aromafachfrau/mann
01.12.2014 Graz: Meisterkräutertherapie
25.01.2015 Graz: Kräuterfachfrau/mann



GRATIS Akademieprogramm bestellen: BaBlü® PRAXIS & AKADEMIEN - Graz | Wien | ua. |
+43 (0) 664 25 85 949 | office@bablue.at | www.bablue.at | www.facebook.com/bablue.akademie