



PFERDEHOF NEUMAYR Tiere. Familie. Gesundheit

GESUND DURCH DEN HERBST

Ein Ratgeber für die ganze Familie

Herbst und Winter bringen oft ein höheres Risiko für Erkältungen und Infekten. Unser Stoffwechsel stellt sich um und ist gefordert, manchmal auch überfordert. Damit Sie gerade in dieser Zeit gesund bleiben empfehle ich folgende Grundsätze:

Bedenken Sie, dass ein Großteil Ihrer Gesundheit im Darm liegt. Der Darm ist ein ganz wichtiger Faktor für die Stärke Ihres Immunsystems.

- **Nahrungsmittel und Gewürze** essen, die „erwärmen“, wie, z.B. Zimt, Hirse, Nelken, Krautgerichte, Ingwer, Kompotte, Hühnersuppe.... (Liste bei Interesse vorhanden)
- Alles Kühlende wie z.B. Joghurt, Zitrusfrüchte, Banane, rohe Paradeiser und Gurken/Zucchini....vermeiden (Als gedämpftes Gemüse sehr wohl)
- Holunderblütentee und Lindenblütentee bringen den Körper ins Schwitzen.
- Hollerkoch/Hollerkompott mit Zimt und Nelken ev. Ingwer essen. Das „wärmt“
- Kren & Knoblauch essen: sie wirken antibakteriell und enthalten viel Vitamin C. Frisch geriebener Kren mit Honig vermischen, so essen es auch Kinder. Der Hals wird es ihnen mit viel Gesundheit danken
- Hagebutten: Sehr Vitamin C reich
- Sanddornbeeren: in Honig einlegen – täglich 2 Löffel – sehr Vitamin C reich oder Sanddornsaft trinken
- **Was tun für Nase und Ohren?** Nase mit lauwarmen Salzwasser spülen. Dadurch wird sie so richtig gereinigt.
Ein kleines Leinsamensäckchen mit Kamillenblüten im Backrohr wärmen und aufs Ohr legen. Das erhält ihre Ohren gesund, gerade in der kalten Jahreszeit
- Thymiantee und Thymianbad zur allgemeinen Stärkung
- Heißes Fußbad mit Rosmarinöl
- Täglich eine Scheibe Topinambur frisch runterschneiden und roh essen. Topinambur kann man wie Erdäpfel pflanzen und immer frisch ausgraben.

GANZ SPEZIELL FÜR IHRE DARMGESUNDHEIT:

- ➔ **ENTGIFTEN** ist ein wichtiger Bestandteil für die Gesunderhaltung. WIE? Z.B. mit einer Brennessel/Löwenzahntee-Kur oder mit Vulkangesteinspulver (Zeolith)
- ➔ Auf die **DARMGESUNDHEIT** achten. Ein weitaus überwiegender Anteil Ihrer Gesundheit liegt im Darm. Ist der Darm gesund, so auch der Mensch. (siehe Extra- Infozettel)
- ➔ **ACHTUNG** bei Schwangerschaft bzw. chronischen Erkrankungen. Immer Rücksprache mit Ihrem Arzt halten.