

SOMMER

KÖRPER . SEELE . GEIST

Praxis Andrea Fässler

Traditionelle Europäische Naturheilkunde | Kinesiologie
Klassische Massage | Fussreflexzonen-therapie

HERZLICH WILLKOMMEN IM PRAXIS-SOMMER

Zertifizierte Darmberaterin

**Kürzlich habe ich bei der Fachakademie für
Darmgesundheit die Zusatzausbildung zur
Darmberaterin abgeschlossen.**

Lesen Sie mehr über das Mikrobiom beim Thema "Im
Fokus".

Tun Sie sich und Ihrem Darm schon
etwas Gutes?



SEHR GEEHRTE NEWSLETTERABONNENTEN UND PATIENTINNEN UND PATIENTEN MEINER PRAXIS

Der Sommer ist da und mit ihm die herrlich langen und hellen
Tage. Die nun kräftig wachsenden Kräuter und Heilpflanzen
können Sie in kleinen Mengen täglich verwenden. Es gilt das Motto:
"Steter Tropfen höhlt den Stein."

Mit einem Menü, garniert mit Kräutern wie Schnittlauch, Rosmarin,
Thymian, Estragon, Basilikum, Pfefferminze, Melisse, Petersilie,
Blütenblättern von Ringelblume, Borretsch, Gänseblümchen,
Kornblume oder Rotklee etc. machen Sie viel für eine gute
Verdauung, das wichtige Mikrobiom und nicht zu vergessen für alle
Sinne.

Haben Sie es schon ausprobiert?

AKTUELL

Arnika - nicht nur für den Bewegungsapparat - ein Heilpflanzenportrait



Die Arnika mit dem botanischen Namen *Arnica montana* ist eine vielseitige Pflanze für die innerliche und äusserliche Anwendung. Streng geschützt wächst sie im alpinen Europa auf kalkarmen, sauren Böden. Medizinisch verwendet wird die Blüte, teilweise auch Kraut oder Wurzel.

Die leuchtend gelben Blüten sind immer etwas zerzaust.

Äusserlich ist Arnika bekannt als erstes Mittel bei stumpfen Verletzungen, Rheuma, Verbrennungen, Sonnenbrand, Venenentzündungen und (post-operativen) Hämatomen. Sie kann in Form von Kompressen, Einreibungen und Wickel einfach, jedoch nicht auf offenen Wunden, angewendet werden.

Innerlich wird Arnika fast nur potenziert in homöopathischer oder spagyrischer Form angewendet bei Herz-Kreislaufschwäche, Arteriosklerose, Angina pectoris, nach Schlaganfall oder Herzinfarkt.

Spannend ist die unterschiedliche Wirkung der stofflichen oder potenzierten Anwendung:

Je höher die Verdünnung, desto wärmeregulierender und blutstillender zeigt sich die Wirkung.

Arnika ist überall dort angezeigt, wo etwas stark, teilweise mit Gewalt einwirkte - bei allen Arten von physischen und psychischen Verletzungen.

Diese Aufzählung ist nicht abschliessend, zeigt aber das grosse Wirkpotenzial dieser schönen Pflanze auf. Gerne berate ich Sie in der Praxis für die verschiedenen Anwendungen.

"Arnika gehört in jede Handtasche" - und ist sie noch so klein.

KÖRPER . SEELE . GEIST

www.andreafaessler.ch | praxis@andreafaessler.ch

Praxis Andrea Fässler

Traditionelle Europäische Naturheilkunde TEN | Kinesiologie | Klassische Massage | Fussreflexzonen-therapie

Schwänberg 5718 . 9100 Herisau . +41 79 566 79 40





IM FOKUS

Das Mikrobiom

Der Darm ist unsere größte Kontaktfläche zur Außenwelt. Alles, was wir zu uns nehmen, ob flüssig oder fest, ob gesundheitsfördernd oder gar giftig, gelangt über die Mundhöhle und die Speiseröhre in den Magen und schließlich in den Darm.

Wozu brauchen wir ein intaktes Mikrobiom, die sogenannte Darmflora?

- Zum Schutz der empfindlichen Darmschleimhäute, die sonst „löchrig“ werden. Dann könnten alle schädlichen Stoffe aus der Nahrung direkt in unseren Körper eindringen.
- Zur raschen Verarbeitung unserer Nahrung: Die Nährstoffe werden so in den Körper aufgenommen und die Schadstoffe ausgeschieden.
- Zur verbesserten Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen, die uns vital und aktiv erhalten.
- Zur Produktion von verschiedenen Aminosäuren und essentiellen Fettsäuren, die wir nicht mit der Nahrung aufnehmen können. Diese benötigen wir zum Schutz jeder einzelnen Körperzelle. So werden beispielsweise die für den Körper wichtigen kurzkettigen Fettsäuren fast ausschließlich durch Fermentationsprozesse unserer Darmbakterien gebildet.
- Zur Reinigung des Darmes. Die beste Methode, um die Darmzotten von faulenden und gärenden Resten zu befreien, ist daher die Versorgung mit möglichst vielen aktiven Darmbakterien – Lactobacillen, Enterococccen und Bifidobakterien (Probiotika) sowie die Aufnahme von Präbiotika, dem "Futter" für die nützlichen Bakterien, über die Ernährung.

Gerne berate ich Sie in der Praxis für Ihre wichtige Darmgesundheit und die ganzheitliche Wirkung.

SOMMERHAUT

Bodylotion Aktion 10%

Sonne auf der Haut - ein schönes Gefühl. Die Sonne nährt uns nicht nur mit ihrem Licht und der Wärme, sondern braucht es, um wichtiges Vitamin D zu produzieren.

Nach dem Sonnenbad sollten Sie Ihre Haut jedoch wieder mit Feuchtigkeit versorgen, damit sie strahlend schön bleibt und ihre zahlreichen Funktionen wahrnehmen kann.

Im [Online-Shop](#) finden Sie **Bio-Bodylotion mit Zusatz von naturreinen ätherischen Ölen bis Ende Juli 10% günstiger**. Eine kostbare Pflege für die Haut - übrigens nicht zu Unrecht als unsere 3. Niere bezeichnet. Das verdeutlicht die Wichtigkeit unseres grössten Organs. Versorgen Sie Ihre Haut schon gut?

Auch sehr "Hoch im Kurs": Die Ringana Sonnenpflege [Sunscreen SPF20](#), [Sunscreen Face SPF20](#) und [Sunscreen SPF50](#) ohne Zusatz- und Konservierungsstoffe.

UND ZUM SCHLUSS

Ich wünsche Ihnen...

...eine sonnige und blühende Sommerzeit!

"Wenn du dich selbst nicht aufhältst, kann dich nichts und niemand aufhalten." Christian Bischoff

Und wie immer: Bleiben Sie gesund.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit und vielleicht auf bald
Andrea Fässler

Naturheilpraktikerin in Traditioneller Europäischer Naturheilkunde TEN
Oda AM

KomplementärTherapeutin Oda KT Methode Kinesiologie

Dipl. Berufsmasseurin und Fussreflexzonentherapeutin

Mitglied Verband Kinesuisse

Mitglied SVANAH

Mitglied Gewerbeverein Herisau

Ausgabe 3/ 2023 erscheint im Herbst.



KÖRPER . SEELE . GEIST

Praxis Andrea Fässler

[Traditionelle Europäische Naturheilkunde TEN](#) | [Kinesiologie](#) | [Klassische Massage](#) | [Fussreflexzonentherapie](#)

Schwänberg 5718 . 9100 Herisau . +41 79 566 79 40

praxis@andreafaessler.ch | andreafaessler.ch | shop.andreafaessler.ch

[Ringana](#) | [doTERRA](#)

Anerkannt von den Kassen des [EMR](#), [EGK](#), [Assura](#) und [Visana](#)

Bitte klären Sie eine Übernahme der Kosten für die verschiedenen Methoden mit Ihrer persönlichen Kasse ab.

Das Archiv aller Newsletter finden sie [hier](#).

