



## WARUM IN DIE FERNE SCHWEIFEN? SIEH DAS GUTE LIEGT SO NAHE!

### Herbstzeit-Erntezeit.

In meiner Arbeit entdeckte ich, dass Kunden oft zu weit denken, wenn es um ihr Wohlergehen geht. Jedoch liegt die Gesundheit oft näher als man denkt.

Die Wahrheit ist: Die dritte Jahreszeit beschenkt uns. Schmackhaftes, nährendes Gemüse, süsse Früchte und Pownüsse! Sie unterstützen unsere Gesundheit und beglücken unsere 5 Sinne. Es lohnt sich für unser Wohlergehen saisongerecht einzukaufen und zu essen.

Eine ausgewogene Ernährung ist einer der besten Empfehlungen, die ich meinen Kunden weitergeben kann. Sie alleine bewirkt schon starke Verbesserungen in der Energie und unserem Wohlbefinden.

### Es gibt jedoch ein paar Sondertipps in der Herbstzeit!

Die Wildbeeren besitzen jetzt ihre Hochsaison. In den Hecken verstecken sich die Kornelkirschen, Schlehe, Sanddorn-Holunder- und Weissdornbeeren. Sie sind klein, aber haben einen intensiven Effekt auf unser Immunsystem und hellen unsere Psyche auf. Sie enthalten viel Vitamin C. Einnehmen kann man sie direkt vom Strauch oder man verarbeitet sie zu Sirup, Konfitüren und Mus.

Die Vogelbeere (Eberesche) wurde lange Zeit als giftig bezeichnet. Viele wissen aber nicht, dass täglich ein bis zwei Beeren zu verzehren Verdauungsbeschwerden lindert. Gekocht kann sie auch sehr hilfreich bei Verschleimungen jeglicher Art sein.

## Die Gesundheitsquelle

Die Gesundheitsquelle TCM  
Yolanda Koffel  
Altikematte 15  
4806 Wikon

062 752 13 13  
info@die-gesundheitsquelle.ch



Mein Favorit: Die Samen der Brennnessel! Sie sind wahrlich eine Vitaminbombe und zugleich beinhalten sie einen hohen Proteingehalt.  
Ideal für Veganer!

In Vergessenheit geraten ist die Eigenherstellung von Ölen:  
Der Quendel (wilder Thymian) bewirkt Linderung bei Erkältungskrankheiten. Für die Anwendung: Brust, Rücken und Füße behutsam mit dem Öl einmassieren.  
Das Rosmarinöl regt die Durchblutung an und belebt. Schenkt kalten Füßen somit eine wohlige Wärme und aktiviert die Kopfhaut bei Haarausfall.

Mein selbsthergestelltes Johanniskrautöl hilft mir bei der Akupressurmassage noch tiefgreifender zu wirken. Sehr guten Erfolg habe ich dabei erzielt bei Kunden mit Schlafstörungen, Depressionen oder Muskel- und Gelenkschmerzen.

Wunder bewirkt täglich eine Auszeit im Freien. Sie belebt und erfrischt die Lunge. Gelenke und Muskeln rosten nicht ein und unsere Psyche wird mit wertvollen Sinneseindrücken beflügelt.

Zu guter Letzt:

**An apple a day keeps the doctor away!**

Von Herzen wünsche ich euch eine freudvolle und gesunde Winterzeit.

Yolanda Koffel – Die Gesundheitsquelle TCM Wikon