

FRÜHLING

KÖRPER . SEELE . GEIST

Praxis Andrea Fässler

Traditionelle Europäische Naturheilkunde | Kinesiologie
Klassische Massage | Fussreflexzonentherapie



HERZLICH WILLKOMMEN IM PRAXIS-FRÜHLING

News



Es gibt wieder Neues: Seit Januar ist tageweise auch **Monica Helbling** in meiner Praxis anwesend und wird einen Teil ihres Praktikums in der [Ausbildung zur Naturheilpraktikerin TEN](#) absolvieren. Ich freue mich sehr über unsere Zusammenarbeit und wünsche Moni viel Freude und stets einen interessanten Praxisalltag!

SEHR GEEHRTE NEWSLETTERABONNENTEN UND PATIENTINNEN UND PATIENTEN MEINER PRAXIS

Freuen Sie sich schon, dass der Frühling mit seinen Blüten, Blättern und Knospen am Eintreffen ist? Jetzt können wir beginnen mit dem Sammeln der Kostbarkeiten vor der Haustüre. Unser Körper wird es uns mit allen Sinnen danken - und der Teller sieht richtig chic aus mit frischer Deko. Haben Sie es schon ausprobiert?

AKTUELL

Sri Lanka und das Erleben der Traditionellen Indischen Naturheilkunde Ayurveda



Eben bin ich zurück gekommen von einer wunderbaren Reise nach Sri Lanka, wo ich Ayurveda in einem der Ursprungsländer erleben durfte. Die Mischung zwischen Erholung und Weiterbildung ist auf jeden Fall gelungen. Wunderbare Erinnerungen und das eindruckliche Erleben der Naturheilkunde sind geblieben.

Mich hat fasziniert, wie selbstverständlich die ayurvedische Philosophie umgesetzt wird. Bei über 30 Grad Aussentemperatur und feuchtem Klima, wird immer warm gegessen und getrunken. Alle Anwendungen sind warm: Inhalationen, Einreibungen, warme Ölmassagen, warmer Stirnguss, warme Kräutersäcke auf der Haut, Dampfbad und mehr.

Warum warm? Auch in der traditionellen Europäischen Naturheilkunde wird die Wärme grossgeschrieben und auch bei uns stehen wärmende Anwendungen in den Therapiekonzepten, ebenso warmes Essen und warme Getränke. In unseren Breitengraden sind die Menschen jedoch oft "cool" im doppelten Sinne. Viel Rohkost, ein Sandwich zum Zmittag, Mineralwasser aus dem Kühlschrank, Fertiggerichte aus der Mikrowelle. Gleichzeitig herrschen kältere Temperaturen im Aussen.

Der Körper braucht Wärme für effiziente Stoffwechselvorgänge in Organen und Geweben, für die Regeneration und die Ausscheidung. Ohne Wärme geht nichts, ohne Feuchtigkeit auch nicht. Dass wir mit kalter Nahrung diesen Vorgängen entgegenwirken, erklärt sich von selbst.

Gerne begleite ich Sie zu diesen und anderen Themen und Fragen in der [Praxis](#).

KÖRPER . SEELE . GEIST

andreafaessler.ch | praxis@andreafaessler.ch

Praxis Andrea Fässler

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

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





IM FOKUS

Die antientzündliche Ernährung

Die antientzündliche Ernährung bewirkt durch ihre Zusammensetzung einen tiefen und stabilen Blutzucker-/ Insulinspiegel sowie ein Milieu, das Entzündungen im ganzen Körper nicht fördert. Kohlenhydrate und Zucker werden reduziert und es kommen gleichzeitig mehr Gemüse, moderate Mengen an Obst, hochwertige Proteinquellen (pflanzlich und tierisch, ohne Schweinefleisch), gute Fette, Nüsse und Samen auf den Teller. Grob gesagt: Entzündungshemmende Nahrung wird erhöht, entzündungsfördernde wird reduziert.

Die Nahrung sollte frisch sein, wenn möglich biologisch und ohne Zusatzstoffe, also ohne Fertiggerichte. Weizen wird aufgrund des negativen Einflusses auf die Darmschleimhaut wenn möglich durch Urdinkel oder andere Urgetreide ersetzt. Ein hoher Anteil der täglichen Ernährung ist im Idealfall warm. Frische oder getrocknete Kräuter, Blüten und Gewürze haben einen hohen Stellenwert, sowie eine ausreichende Trinkmenge von 30ml/ kg Körpergewicht = mind. 1,8 Liter bei 60kg in Form von stillem Wasser und ungesüßtem Tee. Genussmittel wie Rotwein und Kaffee sind erlaubt, jedoch in Massen.

Mit der antientzündlichen Ernährung wird zudem die 1. (in Magen und Dünndarm) und 2. Kochung (in der Leber) gestärkt. In den Kochungen wird ein Lebensmittel in seine Grundbausteine zerlegt und mit seiner Energie dem Körper für den Gewebeaufbau zur Verfügung gestellt. Ist die Kochungskraft nicht ausreichend, bleibt Rohheit im Körper, was in der Folge Funktionsstörungen und Krankheiten begünstigt.

Sie dürfen kreativ sein - eine Investition ins Leben. Gerne berate ich Sie in der Praxis.

AKTION

Bodylotion und Duschbad mit viel Frische

Der Frühling ist bald da. Geniessen Sie die frischen Bodylotions "Morgenstund" und "Rose" mit naturreinen ätherischen Ölen und Jojoba in Bioqualität sowie das Duschbad "Glück". **Jetzt im Online-Shop mit 10% Rabatt.**

Spüren Sie den Frühling schon?

UND ZUM SCHLUSS

Ich wünsche Ihnen...

...eine schöne Frühlingszeit und Frühling im Herzen.

"Der Mensch kann nur zu neuen Ufern aufbrechen, wenn er den Mut hat, die alten zu verlassen."

André Gidé

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 und Gewerbeverband AR

Ausgabe 2/ 2024 erscheint im Sommer



KÖRPER . SEELE . GEIST

Praxis Andrea Fässler

Traditionelle Europäische Naturheilkunde TEN | Kinesiologie | Klassische Massage | Fussreflexzonen Therapie

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

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

Ringana | doTERRA

Anerkannt von allen 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.

