



# Corona Infoblatt

Juni 2020

## Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

in Windeseile hat Corona in den letzten Monaten alles auf den Kopf gestellt. Ich habe den Eindruck, **Corona wirbelt alles durcheinander & ordnet neu**. Es scheint, als wäre diese weltweite Krise eine nicht vorstellbare Chance, in jedem Land etwas neu zu ordnen.

Jeden Tag hörten wir neue Meldungen, neue Regeln, die einzuhalten sind, und waren. Niemand weiß, wie es weitergeht, wie lange die “Corona-Zeit” wirklich dauert. Das ist für uns alle eine neue Situation, mit der wir jetzt umgehen lernen dürfen.

Von Herzen wünsche ich, dass viele Menschen jetzt und nach der Krise in ihrem Umfeld bei sich beginnen, sich neu auszurichten, Korrekturen zu machen und diese beizubehalten. Ich bin sicher, jeder hat etwas zu lernen. Sei es, mehr auf die Gesundheit und genügend Schlaf und Regeneration zu achten, sich persönlich weiter zu entwickeln, eigene Gewohnheiten zu überprüfen, Werte neu zu setzen, Lebensmittel wieder mehr zu schätzen, achtsamer mit der Zeit und der Natur umzugehen.



## Folgende Fragen könnten dabei hilfreich sein:

- Was kann ich aus der Krise lernen? Jede Krise bringt neue Chancen.
- Was ist für mein Leben **wirklich** wichtig und wesentlich?
- Was möchte, kann, soll ich verbessern? Was wollte ich schon lange ändern? Jetzt packe ich es an.
- Muss es immer **mehr, höher, schneller, weiter ...** sein?  
Kann ich mit “weniger” glücklich sein?
- Wie kann ich die Zeit, die ich jetzt habe, sinnvoll für meine Gesundheit nutzen?



## Das Wichtigste finde ich jetzt:

**Keine Angst zu haben, dennoch vorsichtig und respektvoll die Regeln einzuhalten. Angst schwächt das Immunsystem. Angst zieht Krankheit und Negatives an.**

**... bleiben Sie im Vertrauen! Stärken Sie Ihr Vertrauen durch konstruktive, positive Gedanken und Zuversicht. Jeder wusste seit langem, dass es so nicht weitergehen konnte, dass irgendetwas kommen wird. Niemand wusste, was kommt, um Veränderungen herbei zu führen. Vertrauen in sich selbst, in das Leben, in neue Lösungen, neue Möglichkeiten... stärkt die Gesundheit und das Immunsystem. Vertrauen ist stets ein hilfreicher Berater.**

## Die Frage aller Fragen ist und bleibt:

was muss kommen, um viele Menschen weltweit aufzurütteln, zum Nachdenken zu bringen, für Veränderungen bereit zu sein oder zu werden?

## Was kann ich tun und wie kann ich mich schützen?



### 1. Leben Sie gesundheits- „bewusst“, das ist immer wichtig

#### 1.1. Trinken Sie täglich reichlich reines, klares Wasser!

Das ist gerade jetzt besonders wichtig. Viele Menschen werden krank, weil im Körper zellverfügbares, reines, klares Wasser fehlt. Trinken Sie zwischen den Mahlzeiten ca. alle Stunde ein großes Glas Wasser. In einigen Wochen erscheint mein neues Buch „**Die Heilkraft des Wassers neu erleben**“, darin wird das Thema umfassend erläutert.

#### 1.2. Ernähren Sie sich gesund mit

z.B. reichlich frischem Obst, frischen Salaten, Gemüse, möglichst aus biologischem Anbau. Denken Sie u.a. an Kurkuma, Meerrettich, Knoblauch. Achten Sie auf die **Ordnung in der Ernährung**, ein ausgewogenes Frühstück und Mittagessen, ein hochwertiges Abendessen. Entdecken Sie im Kochbuch „**TuWas! Kochimpulse ... Gesund und fit durch's Jahr**“ neue Ideen. Das ist ein hochwertiger Gesundheitsratgeber mit Rezepten durch das Jahr. Nutzen Sie die Zeit, die Sie jetzt haben, Ihre Ernährung auf neue Beine zu stellen. Ich bin, was ich esse und was ich denke. „**Eure Lebensmittel sollen Eure Heilmittel, Eure Heilmittel Eure Lebensmittel sein**“, so Hippokrates vor ca. 2000 Jahren. Das gilt heute mehr denn je.

#### 1.3. Achten Sie auf einen gesunden Rhythmus, schlafen Sie reichlich

Ein guter Rhythmus: Essen, Arbeiten, Bewegung, Schlafen fördert die Gesundheit, stärkt die Abwehrkräfte. Gönnen Sie sich die Zeit! Erleben Sie die **Heilkraft des Schlafes**. „Der Schlaf vor Mitternacht zählt doppelt so viel“. Das wussten die Menschen schon früher. Gehen Sie spätestens um 22 Uhr schlafen und spüren Sie, wie gut das tut.

#### 1.4. Bewegung an der frischen Luft

Jetzt haben Sie Zeit, evtl. auch während der Woche einen Spaziergang zu machen. Gerade jetzt im Sommer sind Spaziergänge, Bewegung an der frischen Luft besonders wertvoll und gesundheitsfördernd.

#### 1.5. Genießen Sie immer wieder ein wohltuendes Fußbad oder Vollbad

Denken Sie nicht mehr, dafür habe ich keine Zeit, sondern denken Sie, das gönne ich mir jetzt, ich bin es mir wert.



### 2. Achten Sie auf Ihr Immunsystem und Ihre Darmflora

#### ca. 80 % des Immunsystems befindet sich in der Darmschleimhaut

**2.1.** Trinken Sie täglich 1 – 2 mal den **Energiedrink** mit frisch gepresster Zitrone, Orange, Grapefruit und dunklem Muttersaft (schwarze Johannisbeeren oder Heidelbeeren oder Aroniabeeren) oder anstatt dem Muttersaft das Rote Bete Pulver. Diesen Drink genieße ich seit vielen Wochen im Laufe des Vormittag und im Laufe des Nachmittag, eine wunderbare Hilfe für mein Immunsystem.

**2.2. CBD Öl**, das bewährte 5 % oder 10 % CBD Öl für Vieles

**2.3. Schwarzkümmelöl**, es stärkt, wo es nötig ist

**2.4. Echinacea Pflanzensaft**

**2.5. Acerolakirsche** natürlicher Fruchtsaft

**2.6. Biovalere** – damit können Sie die **positiven Darmbakterien** wieder ansiedeln.



### 3. Unsere bewährten Naturprodukte

**3.1. Rechtsregulat**

**3.2. Citroplus – Grapefruitkernextrakt**

**3.3. Kolloidiales Silber** – auch zum Desinfizieren der Hände, Türklinken, Arbeitsflächen, Lenkrad ... Bei Bedarf sprühe ich es in den Mund und Rachenraum und in die Nase hoch, das tut mir sehr gut.

**3.4. Cistrose Essenz**

**3.5. Conlei Waschlotion** zum Händewaschen

**Alle aufgeführten Artikeln können Sie bei uns kaufen, bestellen.**

Fragen Sie uns, gerne helfen wir weiter.



#### Meine persönliche Bitte an Sie:

Hören Sie nur einmal am Tag Nachrichten, begrenzen Sie dafür Ihre Zeit. Gehen Sie bewusst und achtsam mit den „Überschwemmungen“ im Internet um. Fühlen Sie nach innen, fragen Sie sich: was ist wirklich wichtig, was kann und soll ich tun, was soll ich lassen?

Von Herzen wünsche ich beste Gesundheit und einen guten Neubeginn!  
Bleiben, werden Sie gesund an Körper, Geist und Seele!

Ihre Gertrud Lehner-Laiß