

[Subscribe](#)[Past Issues](#)[Translate](#)

Manna Ernährung und Therapie



mannna
Ernährung & Therapie

Umfrage

Ich bin an meinem 3. Buch schreiben und benötige Eure Hilfe. Es geht um die psychische Wirkung der BoE. Welche Themen interessieren Euch? Müdigkeit, Stress, Ärger,?? Überlegt mal, worüber Ihr gerne etwas lesen würdet und schreibt mir mindestens 6 Themen, über die Ihr etwas lernen möchtet. Den ersten vier Antwortenden per Mail bekommen dann ein Exemplar von meinem neuen Buch geschenkt. Freue mich von Euch zu hören!



Termine im September / Oktober

Die Sommerferien sind vorbei und die Herbstferien warten schon auf uns. Viele fahren nochmals ans Meer um Sonne zu tanken. Mit gutem Gewissen kann ich die Sonnencreme von Ringana ohne schädliche Stoffe empfehlen. Gerne könnt Ihr diese bei mir an einem Ringana-Abend oder in Solothurn am SNE Forum ausprobieren.

Sonne ohne Reue

So gut uns die Sonne tut. Sie birgt jedoch auch einige Gefahren. Einige Stichworte zu konventionellen Sonnenschutzmitteln: Nanopartikel, chemische Filter, Allergene, hormonaktive Stoffe. Sonnenschutz hat viele Aspekte. Sich vor der Sonne zu schützen ist wichtig. Fragt sich nur wie. Konventionelle Produkte sind schädlich für

BoE-Kurse

- 14.9. Einführungskurs in die BoE
- 18.9. Leichte Getreide Kochkurs
- 2.10. Hülsenfrüchte-Kochkurs
- 9.10. Brot backen

[Subscribe](#)[Past Issues](#)[Translate](#)

weitere Annäherung und ganze Ausschreibung [hier](#)

SNE Symposium **Wie werde ich 100 Jahre alt?** **4. und 5. Oktober in Solothurn**

Ein spannendes Thema am diesjährigen Symposium. Ihr findet mich mit einem Stand in der Ausstellung. Zusätzlich halte ich am 5. Oktober ein Referat zum Thema Well-Aging, fit und munter älter werden mit BoE. Freue mich auf Euren Besuch.
Weitere [Infos](#)

Ringana-Abende in Biel 4.9. / 26.9. / 20.11. / 12.12. Infos [hier](#)

AMC Bratpfannen Wer kann neuwertige gute Bratpfannen gebrauchen?

Gaby Stampfli
078 754 43 34

www.manna-ernaehrung.ch
gaby.stampfli@manna-nahrung.ch

Umwelt.
Mineralische Schutzfilter, wie bei Ringana verwendet, lassen die Sonnenstrahlen nicht in die Haut rein, sondern lassen sie bei der Creme abprallen. Dazu bleibt sie auf der Haut und wird nicht ins Wasser abgegeben. Alle Sonnencremen hindern die Haut daran, Vitamin D aus den Sonnenstrahlen aufzunehmen. Dies kann zu einem Vit.-D-Mangel führen, welcher viele gesundheitliche Beschwerden auslösen kann wie schwaches Immunsystem, d.h. im Winter vermehrt Infekte, Winterblues, gewissen Krebsarten, usw.
Sonnenstrahlen könnten jedoch Hautkrebs auslösen.
Meine Lösung: Wenn die Sonneneinstrahlung nicht zu stark ist, z.B. am Morgen früh, streiche ich noch keine Sonnencreme ein. Wird die Sonne stärker, benütze ich Sonnencreme. Über die Mittagszeit bleibe ich im Schatten. Sonnenbrand gilt es auf jeden Fall zu meiden.

Gutes Sonnenbaden!

Copyright © 2019 Manna Ernährung, All rights reserved.

[unsubscribe from this list](#) • [update subscription preferences](#) • [forward to friend](#)

