

Von: Manna Ernährung & Therapie <info@manna-nahrung.ch>
Gesendet: Dienstag, 28. Mai 2019 18:16
An: GabriellaCanonica
Betreff: Newsletter Juni

Manna Ernährung und Therapie

[Mail im Browser ansehen.](#)



manna
Ernährung & Therapie

Termine im Juni

Nicht mehr lange und schon sind Sommerferien. Nur noch ein Ernährungsworkshop findet statt:

Leichte-Getreide-Kochkurs am Di 18. Juni

Power- und Brain-Food! Leichte Getreide wie Quinoa, Rollgerste und Co. wirken stark auf unseren Körper und unsere Psyche. Lerne, wie sie wirken und wie Du sie schmackhaft zubereiten kannst. **Ausschreibung**

Ringana-Abend zum Thema summer, sun and no worries

Do, 13. Juni in Nidau



Sonne ohne Reue

So schön der Sommer ist. Er birgt auch einige

Mi, 26. Juni in Solothurn
Bereite Deine Haut auf den Sommer vor. Schütze Dich vor UV-Licht, freien Radikalen, Sonnenbrand und -allergie mit Produkten, die zu unseren Flüssen ebenso Sorge tragen wie zu den fernen Korallenriffen.

Probiere die frischen, veganen, biologischen und tierversuchsfreien Naturkosmetik-Artikel unverbindlich aus. Wie wäre es mit einem Super-Deo oder dem Coolingspray für heisse Sommertage und bei müden Beinen?
Produkte ohne Schadstoffe für uns und die Umwelt. Nachhaltigkeit pur!

ADHS-Tagung 22. Juni in Zürich

Wir vom www.boe-verein.ch werden einen Workshop abhalten zum Thema ADHS und Auswirkungen der Digitalisierung. Infos [hier](#)

Freue mich über Eure Anmeldungen!

Gaby Stampfli
078 754 43 34

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

Neuer Shop mit nachhaltigen Produkten

Kürzlich hatte ich das Vergnügen, den feinen kleinen Laden **Joy's Choice** in Solothurn zu entdecken. Bei Joy gibt es nachhaltige Kleider, vegane Schuhe, Taschen aus Kork, Schmuck aus Recycling-Gold, -Silber und weitere Produkte zu fairen Preisen. Ich habe mich gleich mit neuen Kleidern eingedeckt. So macht shoppen Spass: fairtrade, recycling, ethisch, bio und nachhaltig.

Manna goes on holiday

29.6. - 15.7. bin ich in den Sommerferien. Frisch erholt ab 16. Juli wieder telefonisch erreichbar. Mails werde ich sporadisch lesen.

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 unsere Haut und für die Umwelt. Mineralische Schutzfilter, wie bei Ringana verwendet, lassen die Sonnenstrahlen nicht in die Haut rein, sondern lassen sie bei der Creme abprellen. 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!