

## Inspiration



## Der Jungbrunnen im eigenen Geist

„*Forever young*“ – ein Traum? Johanna Stoll, Buchautorin, Referentin und Therapeutin in eigener Praxis in München, widmet sich in ihrem Buch „100 Jahre jung“ dem Alter. Das Buch dient als Inspiration, den eigenen Weg der individuellen Schönheit, Gesundheit, Attraktivität und Wertschätzung zu gehen. Seit über 40 Jahren schon verfolgt Johanna Stoll das Geheimnis des glücklichen Alterns oder im Alter „jung zu leben“ und schreibt als TCM-Therapeutin nicht nur über die fernöstliche Sicht auf den Menschen und sein Gleichgewicht, sondern schaut in viele Richtungen der vielfältigen Ansätze für Vitalität. Danke für diese Kostbarkeit, mit der das Alter eine ebensolche werden kann. Danke, Johanna Stoll. (sn)



## Lebensenergie

Wenn die Kraft der Sonne wieder stärker wird und die Natur erblüht, ist es für den Körper eine gute Zeit zu Entschlacken und neue Lebensenergie freizusetzen. Die Bitterstoffe aus den frischen Wermutblättern unterstützen die Stoffwechsel- und Entgiftungsvorgänge und sorgen für eine funktionierende Verdauung.

Hildegard von Bingen empfahl vor über 800 Jahren folgende Frühjahrskur:

„Wenn der Wermut frisch ist, zerstoße ihn und presse seinen Saft durch ein Tuch, und dann koch Wein mit Honig ein wenig, und gieße diesen Saft in den Wein und trinke dies nüchtern von Mai bis Oktober jeden dritten Tag. Dies beseitigt in dir die Schwarzgalle (Melandie), stärkt deine Nieren, klärt deine Augen, stärkt dein Herz und lässt nicht zu, dass deine Lunge krank wird. Es wärmt den Magen, reinigt die Eingeweide und bereitet eine gute Verdauung.“

Probieren Sie es aus: neue Spannkraft und Frühlingsenergie durch Bitterstoffe. (ms)

