

Liste empfohlener Pflegeprodukte, Buchtipps und mehr

Diese Liste enthält Werbung!

Die Zahnpflegeprodukte und Hilfsmittel für einen gesünderen Lebensstil, die ich selbst verwende und für sehr gut halte, habe ich hier nach Bereichen aufgelistet.

*Bei den mit * gekennzeichneten Produkt-Empfehlungen zum entsprechenden Marktplatz handelt es sich um **Affiliate-Links**, das heisst, wenn Du das Produkt über diesen Link einkaufst, bekomme ich dafür eine kleine Verkaufsprovision beim Händler gutgeschrieben. Auf den End-Verkaufspreis für Dich hat dies keine Auswirkungen.*

*LifePlus und Young Living sind **Networkmarketing-Unternehmen**, die Produkte in herausragender Qualität anbieten und die ich aus diesem Grund selbst regelmäßig benutze und als Vertriebspartner anderen Menschen empfehle.*

Möchtest Du hierzu mehr wissen, dann melde Dich bitte per E-Mail bei mir, Du erhältst bei Interesse und nur auf ausdrücklichen Wunsch weiterführende Informationen.

Zahn- und Mundpflegeprodukte

[Ayurvedischer Zungenreiniger*](#)

[MitButy Zungenreiniger*](#)

[MISWAK-Zahnbürste-SWAK Pinselbürste mit austauschbaren Pinselköpfchen*](#)

[SWAK- Miswak- Wechselköpfchen 3er-Pack - für SWAK Biozahnbürste &](#)

[Naturzahnbürste*](#)

[Lavera basis sensitiv Zahncreme Classic*](#)

[Birkengold Zahnpulver Minze, 2er Pack*](#)

Für eine Ölzieh-Mischung

mische ich 4 EL Kokosöl, 1 TL Sango Meereskoralle-Pulver und 20 Tropfen verschiedenster natürlicher ätherischer Öle nach Geschmack.

[Bio Kokosöl CocoNativo*](#)

[NATURE LOVE® Sango Meereskoralle - 250g Pulver*](#)

Die ätherischen Öle kaufe ich in höchster Bio-Qualität bei **Young Living***. Schau Dich gerne auf der Seite um, verschaffe Dir einen ersten Überblick über die großartigen Potenziale, die in diesen natürlichen Essenzen stecken und welchen Nutzen Du daraus gewinnen kannst.

Für die Ölzieh-Mischung bevorzuge ich eine Komposition aus **Pfefferminzöl, Zitronenöl, Weihrauchöl und Thieves**. Auch **Thieves Mundwasser** und die **Aroma Bright Zahnpasta** mit langanhaltender Frischewirkung ist sehr zu empfehlen.

Gesunde und umweltbewusste Ernährung mit vielen nützlichen und inspirierenden Rezeptideen

<https://www.veggimaeggi.at/>

<https://kevinheckmann.com/>

<http://kraftort-rohkostkueche.de/>

Bücher zur Darmgesundheit

Das Darm-Hirn-Kartell von Fr.Dr.med.Petra Wenzel*

Darm mit Charme*

Kochbücher

Kochtrotz* Das erste Kochbuch weltweit für Mehrfach-Intoleranzen und Allergien.

Kochtrotz für alle*

Kochtrotz* genial glutenfrei backen

Das große Peace Food-Buch: Heile Dich selbst und den Planeten*

weitere Vorschläge nach Deinem Geschmack findest Du auf amazon.de

Bücher Entsäuerung

Arginin, OPC und Entsäuerung*

Jungbrunnen Entsäuerung*

MSM - eine Supersubstanz der Natur*

Gesund länger leben durch OPC*

Webseiten-Links:

<https://www.gesundheit.de/ernaehrung/saeure-und-basen-gleichgewicht/saeure-basen-haushalt/der-ph-wert>

Verschiedene Testverfahren

Um unsinnige Testverfahren und damit verbundene Kosten, Fehlinterpretationen der Ergebnisse und nachträgliche Verwirrung zu vermeiden, kontaktiere mich bitte, bevor Du einen solchen Test in Erwägung ziehst.

Dein Vitalstoffprofil und verschiedene Verträglichkeitstests kannst Du sicher und seriös erstellen lassen vom Labor **IMD in Berlin**, nutze die dortige Patientenberatung, auf Wunsch werden Dir die entsprechenden Blutröhrchen zugeschickt, Du kannst Dir dann vom Hausarzt Blut abnehmen lassen und die Proben von der Praxis direkt ans IMD einsenden lassen. Patienteninformationen erhältst Du über die [Website des Labors IMD](#).

Bewegung

Ein gutes Hilfsmittel, um die Alltagsbewegung im Blick zu halten und zu steigern, sind die [Runtastic-Apps](#). Informiere Dich, lade Dir eine auf Dein Smartphone und probiere aus, was sie alles kann!

Zur Entspannung

Du findest zahlreiche Videos zur Meditation, Achtsamkeitsübungen, Atemtechnik und Muskelentspannung auf **Youtube**:

[Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung](#)

[Geführte Meditation mit Veit Lindau](#)

Damit kannst Du nicht so viel anfangen? Ganz gezielte professionelle Hilfe bekommst Du in der [Lebenswandelschule*](#). Schau Dir diese tollen Angebote an.

Hier findest Du einen kompetenten Schlafplatz-Spezialisten:

<http://www.qi-medical-akademie.de/geobiologie.html>

Hast Du Dir den [Vitalmonitor](#) schon einmal angeschaut?

Schadstoffe reduzieren

Anschaffung eines guten Wasserfilters! [Lies, hier, worin sich dieser Wasserfilter von anderen auf dem Markt unterscheidet.](#)

Die Bestellung ist telefonisch möglich unter der Hotline: **0800 101 3201**

Für diese Art der Bestellung musst Du meine Empfehlernummer 8630236 nennen und Deine Bankverbindungsdaten bereithalten.

Hast Du schon gute Naturkosmetikprodukte gefunden?

[Schau Dir diese an!](#)*

Tolle Naturkosmetik, aber auch **Haushalts-Reinigungsmittel auf natürlicher Basis** ohne umweltschädigende Bestandteile, dafür effektiv und überzeugend wirksam mit natürlich erfrischendem Duft findest Du ebenfalls bei **[Young Living](#)***, probiere doch mal die Thieves-Produkte, Handseife, Haushaltsreiniger, Geschirrspülmittel und die Öle - für Dein Wohlbefinden in einer intakten Umwelt.

Kontaktiere mich gerne für weitere Informationen über diesen Link:

<https://www.myyl.com/annett-fiedler>*