

Der winterliche Gesundheitstipp!

Der Mensch ist so gesund, wie sein Immunsystem intakt ist.

Mit einer gesunden und angemessenen Lebensweise kann man das Immunsystem in dieser Jahreszeit positiv beeinflussen und somit die Abwehrkräfte steigern.

Essen Sie täglich einen Apfel, Äpfel stärken das Immunsystem, fördern den Stoffwechsel und wirken entschlackend.

Walnüsse sind besonders gut geeignet als Nervennahrung, sie sorgen für elastische Blutgefäße und stärken so den Kreislauf.

Achten Sie auf eine ausreichende Trinkmenge (stilles Wasser) und kombinieren Sie es täglich mit 1 Liter grünem Tee, ab und zu natürlich einen Glühwein!

Bewegen Sie sich täglich 20 bis 30 Minuten an der frischen Luft. Beispielsweise mit Radfahren, Gartenarbeit, schnelles Gehen. Mit guter Regenschutz- und Winterbekleidung wird Ihr Spaziergang im Winter zu einem Labsal für die Haut und die Atemwege (Trockenheit fördert die Reizung der Bronchien).

Was können Sie sonst noch tun?

Mit Hilfe der biologischen, homöopathischen Arzneimittel Spenglersan Kolloid G und Spenglersan Kolloid K können Sie ihr Abwehrsystem und Ihre Gesamtkonstitution stärken.

Spenglersan Kolloid G beugt Infektanfälligkeit vor und wirkt entzündungshemmend.

Spenglersan Kolloid K stärkt den Kreislauf und regt die Leber- und Nierenfunktion an.

Reiben Sie sich 3xwöchentlich mit je 10 Sprühstößen Spenglersan G im Wechsel mit Spenglersan K ein. Die gesamte Sprühmenge wird von Ihnen selbst mit dem Daumenballen kräftig in die Innenseite der Ellenbeuge einmassiert. Bei Säuglingen, Kleinkindern und Kindern richtet sich die Menge der Sprühstöße nach dem Alter (hierzu können Sie mich gerne kontaktieren).

Zur Vorbeugung von Erkältungskrankheiten hat sich das rechtzeitige Einreiben von 3xwöchentlich 10 Sprühstöße Spenglersan G bewährt.

Besonders bei Kindern kann damit grippalen Infekten wirkungsvoll vorgebeugt werden (Sprühstöße je nach Alter!).

Eine große Unterstützung liefern uns in dieser Zeit die Schüssler-Salze!

Als Infektprophylaxe eignet sich:

Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12 morgens 7 Tabletten lutschen, Kinder nehmen 2 Tabletten.

Nr. 6 Kalium sulfuricum D6 mittags 7 Tabletten lutschen, Kinder nehmen 2 Tabletten.

Nr. 7 Magnesium phosphoricum D 6 abends 10 Tabletten in heißem Wasser lösen (kein Metalllöffel) und vor dem zu Bett gehen trinken.

Diese Immunkur ist eine gute Prophylaxe in der kalten Jahreszeit.

Ich wünsche Ihnen eine schöne, weiße Winterzeit und viel Gesundheit

Ihre Heilpraktikerin Claudia Feichtmeyer.