



Stärkung der Abwehrkräfte (eine kleine Auswahl)

- Senfmehlfußbäder (erwärmen von den Füßen ausgehend den Körper)
- Ingwer-Shots
- Ingwer/Zitronen/Chili/Honigtee
- Andorn-Mischkräuter Tee (Hildegardmedizin)
- den Mund- und Rachenraum stärken (Eintrittspforte): z.B. mit Salbeitee gurgeln, Mund- und Rachenspray von Wala, Spenglersan G
- Eisenhaushalt stärken (z.B. Schüsslersalz Nr. 3, Brennnesseltee)
- Heilkraft der roten Beeren: z.B. Hollersaft, Schlehenelixier, Sanddornsaft
- vorübergehende Unterstützung durch Vitamin- und Mineralstoffpräparate, damit der Körper ausreichend gewappnet ist
- ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse
- BEWEGUNG an der frischen Luft (angepasst an die aktuelle Situation)
- Räume regelmäßig lüften

Für die aktuelle Corona-Krise sind wichtige Maßnahmen:

- **Einhaltung der Hygiene, Abstand halten und Kontakte vermindern**
Hier sind besonders gesunde junge Menschen gefordert, sie können sich solidarisch zeigen, damit Risikogruppen und älteren Menschen möglichst nicht erkranken
- **NICHT in Panik zu verfallen**
Angst belastet unser Immunsystem. Humor und ein Lächeln sind kostenlose Heilmittel. Gegenseitige Unterstützung und Solidarität bekommen eine neue Dimension. Wir sind aufgefordert dazu neu zu denken, um gut durch die Krise zu kommen.

UNS – WIR – JETZT

Gsund bleiben, mit besten Wünschen im März 2020

**Praxis für Naturheilkunde**
Christine Huber Heilpraktikerin
Gasse 32