

Come posso rafforzare il mio sistema immunitario?

Consigli dell'omeopata classica Andrea Corinna Mayer

www.omeopata.ch

1. **Trattamento omeopatico costituzionale** come prevenzione.
2. **Trattamento omeopatico acuto** se ci sono sintomi acuti.
3. Accettare la **febbre**, perché rafforza immediatamente il sistema immunitario.
4. Accettare le **secrezioni**, p.es. il raffreddore.
5. **Inalare** vapore acqueo salato.
6. **Nutrizione** sana con verdure e frutta.
7. Bere due litri di **acqua** fresca al giorno.
8. Aria fresca e **sole** per produrre sufficiente vitamina D.
9. **Dormire** sufficientemente.
10. Ridurre l'esposizione alla radiazione elettromagnetica, p.es. di telefoni e wifi.
11. **Pensieri positivi**, esercizi di rilassamento, meditazione.

Sono disponibile per consultazioni telefoniche o via "zoom".

Tel. 079 823 94 07

mail: andrea.mayer@omeopata.ch

www.omeopata.ch

"La paura è un invito per le malattie."

"Pensieri positivi seminano una vita armonica e pacifica."

Pensieri del mio maestro di omeopatia classica Mohinder Singh Jus, 1947-2019.