

Wie kann ich mein Immunsystem stärken?

Tipps der klassischen Homöopathin Andrea Corinna Mayer
www.omeopata.ch

1. Homöopathische **Konstitutionsbehandlung als Prävention.**
2. Homöopathische **Akutbehandlung**, falls bereits akute Symptome bestehen.
3. **Fieber akzeptieren**, denn es bringt unser Immunsystem auf Hochtouren!
4. **Absonderungen** akzeptieren, z.B. Schnupfen, er sollte flüssiger werden.
5. Zur Unterstützung inhalieren mit Salzwasser-Lösung.
6. Gesunde **Ernährung** mit viel frischem Gemüse und Obst.
7. Zwei Liter frisches **Wasser** pro Tag trinken.
8. Frische Luft und **Sonne** für genügend Vitamin D.
9. Ausreichend **Schlaf**.
10. **Positive Gedanken**, Entspannungsübungen, Meditation.

Ich stehe gerne für telefonische Beratung zur Verfügung oder via Zoom.

Tel. 079 823 94 07

Email: andrea.mayer@omeopata.ch

www.omeopata.ch

„Angst ist die grösste Einladung für Erkrankungen.“

„Positive Gedanken sind die Saat für ein harmonisches und friedvolles Leben.“

Gedanken meines leider kürzlich verstorbenen Lehrers für klassische Homöopathie Mohinder Singh Jus