

# 10 Tipps zur Stärkung des Immunsystems

- 1) Stress, negative Gefühle und Gedanken reduzieren --> z.B. mit Entspannung (Selbsthypnose, Meditation, Yoga etc.), Massenmedien meiden
- 2) Viel schlafen (7 – 8 Stunden)
- 3) Möglichst oft Bewegung an der frischen Luft kombiniert mit bewusstem Atmen
- 4) Regelmässig schwitzen (durch Bewegung, evtl. hin und wieder Sauna)
- 5) Sich dosiert Kälte aussetzen (nur mit warmem Körper!), um sich abzuhärten. Z.B. mit kalt duschen, auch bei Regen oder Kälte draussen bewegen
- 6) Darm gesund halten (Hin und wieder Darmreinigung und evtl. Probiotika)
- 7) Im Winter warm essen, auch am Morgen und am Abend (z.B. Porridge statt kaltes Müesli, Suppe statt Sachen aus Kühlschrank)
- 8) Viel trinken (Wasser, Tees) und im Winter immer wieder wärmende Getränke wie Ingwer- oder Fencheltee
- 9) Viel Vitamin C (z.B. in rohem Sauerkraut), Vitamin D + K2, evtl. Zink und Selen. Oder gutes Multivitaminpräparat, z.B. Allvital Zellschutz
- 10) Wenn man spürt, dass man sich einen „Käfer“ eingefangen hat, sofort reagieren und den Körper dabei unterstützen, ihn wieder rauszuschaffen:
  - Viel trinken
  - Schwitzen (z.B. mit Lindenblütentee)
  - Ruhe
  - Kollodiales Silber (mind 25 ppm) einnehmen
  - evtl. Bryonia C30 oder Schüssler Salze (z.B. Nr. 3, 6, 7)