

Information der Naturheilpraxis Schray zur aktuellen Situation

Die aktuelle Situation ist beispiellos und fordert jeden Einzelnen heraus. Daher habe ich mich entschlossen, Ihnen einige Anregungen, wie Sie gut für Ihr Immunsystem sorgen und es unterstützen können, zusammenzustellen.

Was können Sie für Ihr Immunsystem tun?

- Die Stärkung des Immunsystems fängt mit einer nährstoffreichen Ernährung an.
 - o Smoothies sind eine gute Ergänzung. Mixen Sie, was Ihnen schmeckt. Hier ein Beispiel: Nehmen Sie eine reife Banane, eine reife Kiwi und eine Hand voll Weizen- oder Gerstengras (bis dieses gewachsen ist, geht auch Löwenzahn oder Brennnessel). Mit etwas Wasser mixen; morgens und mittags je ein Glas langsam (am besten kauend) trinken.
- Achten Sie auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D.
 - o Idealerweise nach einem vorangegangenen Bluttest. Mittlerweile gibt es einfache Selbsttests in der Apotheke, die nur einen Tropfen Kapillarblut benötigen.
- Genügend Schlaf.
 - o In einem gut belüfteten, nicht zu warmem Zimmer schläft es sich besser.
- Bewegung an der frischen Luft.
 - o Egal wie das Wetter ist, machen Sie einen Spaziergang bei Tageslicht.
- Wenig bis keine Genussmittel – dies passt gut in die aktuelle Fastenzeit.
- Die Durchblutung der Haut fördern.
 - o Kneipp-Anwendungen mit kaltem Wasser.
 - o Trockenbürsten der Haut.
- Zur Immunstärkung hat sich folgende Schüßlersalz-Kur bewährt:
 - Nr. 13 (Kali-a)
 - Nr. 17 (Mang-s)
 - Nr. 21 (Zinc-ch)
 - je 1 Tabl. morgens, mittags, abends.
- Eine Rizol-Kur durchführen.
 - o Rizole sind natürliche pflanzliche Öle, denen Sauerstoff in Form von Ozon beigefügt wurde. Sie unterstützen das Immunsystem, da mehr Sauerstoff in die Zelle gelangt. Viele Keime (Bakterien, Viren), Pilze, Parasiten und auch Tumorzellen sind anaerob, brauchen also ein sauerstoffarmes Milieu zum Überleben. Durch die Rizole wird diese Grundlage der Vermehrung pathogener

Keime gestört - sie sterben ab. Bitte halten Sie Rücksprache bei der Einnahme, um erst zu bestimmen, welches Rizol für Sie angezeigt ist.

- Bewahren Sie sich Ihre positive Grundeinstellung und Ihren Willen, gesund zu bleiben.
 - Kreativen Selbsta Ausdruck (Schreiben, Malen, Gärtnern, Musizieren, ...) pflegen.
 - Beschäftigung mit angenehmen, aufbauenden Dingen.

Ich stehe Ihnen selbstverständlich auch weiterhin in gesundheitlichen Belangen und homöopathischen Fragen zur Seite.

Gerne auch per Telefon oder per Email.

Mit den besten Grüßen

Ihr Heilpraktiker Michael Schray