

Nahrungsmittlempfehlung

Wei-Qi tonisieren / Immunsystem stärken

Die nachfolgenden Tipps und Hinweise sind allgemeine Infos und gelten nicht für alle gleich. Für eine individuelle Beratung fragen Sie ihren Therapeuten.

Generell zwei- bis drei-mal täglich warm oder gekocht essen.

Diverses	Ahornsirup, Feta (Schaf, Ziege), div. Algen, Blütenpollen (aus der Region), Malz, Melasse, Miso, Salz, Sojasauce, Tempeh, Ingwer, Knoblauch
Früchte	Apfel, Brombeere, Datteln, Granatapfel, Holunderbeere, Johannisbeere rot/schwarz, Mandarine, Papaya, Sanddorn, Zitrone
Gemüse	Blumenkohl, Rosenkohl, Weisskohl, Karotte, Lauch, Pastinake, Sauerkraut (roh), Knoblauch, Radieschen, Zwiebel
Getreide	Gerste, Hafer
Nüsse, Samen	Baumnuss, Leinsamen, Marroni
Pilze	Champignon, Judasohr, Shiitake, Steinpilz
Milchprodukte	Käse (Schaf, Ziege), Muttermilch, Ziegenmilch
Fleisch/Fisch	Hering, Hühnerfleisch, Makrele, Sardine, Thunfisch
Gewürze (zum Kochen oder als Tee)	Galgant, Knoblauch, Salbei, Süsshholz, Thymian, Wacholder, Zwiebel
Heilkräuter (Tee)	Alant, Brennnessel (kleine), Engelwurz, Galgant, Meisterwurz, Taigawurzel, Tausendgüldenkraut

Einfache Rezepte / Tipps:

- Vor jeder Mahlzeit eine Gabel Sauerkraut (roh) essen. (evtl. mit Kürbiskernöl, Leinöl) (enthält viel Vitamin C und ist energetisch und thermisch gesehen wärmer als z.B. eine Orange)
- Granatapfelsaft (Konzentrat oder z.B. Biotta) mit Wasser mischen und trinken. (evtl. 3-4 Ingwerscheiben mit ins Wasser geben)
- Essen sie täglich möglichst 5 Portionen saisonal voll reif geerntetes Gemüse, Früchte und Beeren.
- Morgens und abends 1 ML Blütenpollen (aus der Region) einnehmen. (Vorsicht bei bekanntem Heuschnupfen → Dosis verringern!)
- Teelicht mit ätherischem Thymian- oder Oregano- Öl (reinigt die Luft von Bakterien – ideal in Wohnräumen oder Räumen mit vielen Personen, wie Büro, Schulzimmer...)



Aktivität – Ruhepause

Gehen Sie auch möglichst oft an die **frische Luft** - auch wenn es draussen ungemütlich kalt oder feucht ist. Im Freien sind Sie zum einen viel besser vor Viren geschützt als in geschlossenen Räumen, in denen sich die Keime ansammeln. Zudem regt Bewegung die Durchblutung und damit auch die Abwehrzellen an. Im Freien können sich auch Ihre von der Heizungsluft geschädigten Schleimhäute regenerieren und so eine bessere Barriere gegen eindringende Keime sein. Machen Sie daher einen täglichen Spaziergang von etwa 20 Minuten zu Ihrem gewohnten Programm. Dreimal wöchentlich den Kreislauf durch **sportliche Betätigung** (z.B. schnelles Gehen, Joggen, Radfahren...) für ca. 30 min anregen ist nicht nur für die Fitness, den gesamten Stoffwechsel und das Wohlbefinden, sondern auch für das Immunsystem sehr wichtig.

Gönnen Sie sich aber auch **genügend Ruhepausen**. Schlafen sie möglichst zu regelmässigen Zeiten, mindestens sieben Stunden pro Nacht.

Bauen Sie zudem allfälligen Stress auch mit **Tai-Chi, Qi Gong oder Yoga** ab.

Öl Ziehen

Idealerweise morgens nüchtern 1EL Sonnenblumen-/Oliven-/Kokosöl ca. 10-15 min im Mund spülen, kauen. Danach das Öl ausspucken (Haushaltpapier und in den Abfall oder in eine Flasche und in die Ölsammlung) und den Mund gut spülen. (Entgiftet, wirkt gegen Entzündungen im Mund Rachen und Verdauungstrakt, gibt weisse Zähne, stärkt das Immunsystem...)

Schüsslersalz

Nach der Lehre des Deutschen Arztes Wilhelm Schüssler (1821 bis 1891) können verdünnte Mineralien den Stoffwechsel der Zellen so optimieren, dass diese in ihrer Funktion gestärkt werden. Ausgewählte Salze haben sich dazu bewährt, das Immunsystem zu unterstützen. Für Ihre **Immun-Kur** nehmen Sie von den folgenden Salzen zu den vorgegebenen Tageszeiten jeweils 2 Tabletten ein.

- Am Vormittag: Schüßler-Salz Nr. 3 (Ferrum phosphoricum D12) fördert die Bildung von Abwehrzellen.
- Am Nachmittag: Schüßler-Salz Nr. 7 (Magnesium phosphoricum D6) wirkt entspannend und fördert einen gesunden Schlaf zur Regeneration der Immunkräfte.
- Am Abend: Schüßler-Salz Nr. 6 (Kalium sulfuricum D6) aktiviert den Zellstoffwechsel und fördert die Regeneration der Haut- und Schleimhautzellen.

Führen Sie diese Kur zur Immunstärkung 4 Wochen lang durch.

Individuelle Behandlung

Lassen Sie sich eine individuell angepasste **Kräutermischung** von Ihrem Therapeuten zusammenstellen. Auch eine **Akupunktur-** oder **Shiatsu-**Behandlung kann sehr wirkungsvoll sein, um das Immunsystem zu stärken oder bereits entstandene Erkältungen zu lindern.