

Shen harmony

Praxis für Chinesische Medizin & Shiatsu

Andrea Mathis :: Hinterdorf 14 :: 6018 Buttisholz
079 672 63 09 :: fon - 041 450 34 49 :: fax

Abwehrkräfte stärken

Tipps zur Stärkung des Abwehrsystems

- Rohes Sauerkraut (täglich 1-2 Gabeln) essen.
- Knoblauch und Ingwer in Essig (50 g frischer Ingwer, 50 g Knoblauch, ¼ l Obstessig) Den Ingwer waschen und in feine Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen enthäuten und in Scheiben schneiden. Beides in ein Schraubglas füllen und mit dem Essig übergießen, dann 30 Tage verschlossen stehen lassen. Täglich 2x je 1 EL Essigsud trinken, dazu vom Ingwer und Knoblauch essen.
Dieses Rezept dient der Vorbeugung von Atemwegserkrankungen und sollte dann eingesetzt werden, wenn um Sie herum schon alles schnupft und hustet.
- Vollbad zur Stärkung des Immunsystems: 3 Tropfen Angelikaöl (Engelwurz), 3 Tropfen Teebaumöl und 2 Tropfen Zitronenöl auf ½ Becher Rahm. 20 Minuten bei ca. 37° C baden und danach ½ Stunde nachruhen oder noch besser danach gleich schlafen gehen.

Achten Sie darauf, dass Ihre Füße und der Rücken (besonders Lendenbereich) durch genügend Kleidung und Bewegung warm bleiben, und Sie ihre Ernährung der Jahreszeit anpassen.