

# 10 Tipps wie Sie Ihre Abwehr stärken können

nupure

1

## Gehen Sie regelmäßig raus

Am besten in den Wald. Atmen Sie immer wieder bewusst durch. (Unser Pfarrer früher sagte immer: „Kinder, tief einatmen. Landluft reinigt die Lungen“ – und damit hatte er gewiss nicht unrecht)

2

## Essen Sie Regionales und Saisonales

Sie brauchen im Winter keine Erdbeeren, sondern eher Wintergemüse. Nicht von ungefähr kommt es, dass jetzt eher in Eintopf als Tomate/Mozzarella den Appetit anfeuert.

3

## Beginnen Sie den Tag mit einem warmen Glas Wasser und einer warmen Mahlzeit

(z.B. einen Frühstücksbrei mit Nüssen und Früchten)

4

## Nutzen Sie gute, pflanzliche Bio-Öle in der Küche. Hier eine kleine Auswahl:

- Leindotteröl
- Nussöl
- Mariendistelöl
- Hanföl
- Leinöl

5

## Trinken Sie Kräutertee, – zum Beispiel:

- Griechischer Bergtee
- Cistustee

Kräuterteemischungen für's Gemüt, die Leber, die Nieren und den Magen-Darmtrakt

6

## Nehmen Sie ein gutes Probiotikum ein und täglich eine probiotische Lutschtablette

(z.B. Probaflor und Probadent von Nupure). Und 1000 mg Vitamin C pro Tag. Wahlweise geht natürlich auch, wie auf unserem Bild beschrieben, eine heiße Zitrone.

7

## Legen Sie einen oder zwei Fastentage pro Woche ein

8

## Wechselduschen machen wach und stärken die Abwehr, – probieren Sie es mal aus

9

## Nehmen Sie regelmäßig ein Basenbad

(mindestens 50 Minuten, und danach nicht mit Seife abwaschen)

10

## Fasten Sie auch mal schlechte Nachrichten.

Wenden Sie sich dem Schönen zu, suchen Sie gute Nachrichten und erfreuen Sie sich daran. Legen Sie auch zuweilen das Handy aus der Hand und schenken sich Momente ungestörter Ruhe