



Wie stärke ich mein Immunsystem?

Tipps aus dem SHI Haus der Homöopathie

- Gönnen Sie sich ausreichend Schlaf, am besten eine Stunde mehr als üblich
- Frische Luft tut gut, nach Möglichkeit Aufenthalt in der Natur
- Berücksichtigen Sie aber die Empfehlungen des BAG
- Essen Sie viel frisches Gemüse, Obst, Salat und trinken Sie Smoothies und Säfte
- Trinken Sie mindestens 2 Liter Wasser pro Tag
- Tun Sie sich Gutes, z.B. in Form von Entspannungsübungen, Atemübungen, Meditation, positiven Gedanken
- Pflegen Sie Ihre Atemwege, um jeglicher Erkältung vorzubeugen, z.B. durch Inhalationen mit Salzwasser-Lösung
- Gönnen Sie Ihren Füßen warme Bäder
- Reduzieren Sie nach Möglichkeit unnötigen Stress. Bestimmen Sie z.B. für sich eine gewisse Zeit pro Tag, in der Sie sich mit anderen Themen als „Corona“ beschäftigen. Wussten Sie, dass die Forschung ergeben hat, dass unser Gehirn fünf positive Nachrichten benötigt um eine negative auszugleichen?
- Bei Fragen zu homöopathischen Behandlungsmöglichkeiten rufen Sie uns an. Wir sind 24/7 erreichbar, Tel. 041 748 21 71, praxis@shi.ch, <https://www.shi.ch/praxis>

Unser Team aus der Homöosana-Drogerie berät Sie ebenfalls gerne.
Tel. 041 748 21 80, homoeosana@shi.ch,
<https://www.shi.ch/fachhandel/drogerie>

„Angst ist die grösste Einladung für Krankheiten.“
**„Positive Gedanken sind die Saat für ein harmonisches
und friedvolles Leben.“**

Mohinder Singh Jus, Gründer des SHI Haus der Homöopathie