



10 TIPPES durch die Grippezeit !

- 1 Beenden Sie jeden Tag mit einem Lächeln in Dankbarkeit, auch wenn der Tag nicht so verlaufen ist wie angenommen, denn morgen scheint die Sonne wieder, auch für Sie!
- 2 Leben Sie ohne Angst, denn diese erzeugt Stress im Körper, welcher sich negativ auf Ihr Immunsystems auswirken kann.
- 3 Essen Sie tägl. Ihrem Naturell entsprechend, frisches, regionales und biodyn. Obst/ Gemüse (basisch bevorzugen) der Saison. Achten Sie auf den Mineral- und Vitaminhaushalt.
- 4 Trinken Sie täglich mindestens 2-3 Liter stilles Wasser, am besten warm.
- 5 Trinken Sie bewusst Kräutertees, die zu Ihnen passen und Ihr System entlasten.
- 6 Achten Sie stets auf warme Füße und Fußgymnastik, welche Ihnen am Abend hilft den Alltagsstress loszulassen.
- 7 Gönnen Sie sich 3-4x die Woche ein (eventuell ansteigendes) basisches Fußbad, eine basische Dusche oder 1x wöchentlich ein Vollbad.
- 8 Bewegen Sie sich täglich an der frischen Luft, am besten durch die Natur im Grünen. Regelmäßige Gymnastik hält nicht nur Ihren Körper fit, sondern auch Ihren Geist beweglich.
- 9 Bauen Sie Pausen in Ihren Alltag ein, ein gesundes Maß an Spannung und Entspannung hält Sie in Balance. Finden Sie Techniken, welche Ihnen Spass und Erholung bereiten.
- 10 Hören Sie auf Ihren Körper, Schmerz oder wiederkehrende Beschwerden wollen nicht nur gefühlt werden, sondern Ihnen auch etwas sagen: Ihr Körper braucht Sie und Sie ihn!

Viele dieser Ratschläge sind nicht neu und dennoch **nicht** selbstverständlich in der Anwendung. Ausgedrückt am Kühlschranks hängend, helfen sie uns bei der Umsetzung! Geben Sie sich Zeit und starten Sie einen Umbruch, Ihr Körper dankt es Ihnen! Es werden keine Heilversprechen abgegeben, kein Anspruch auf Vollständigkeit. Bei akuten und chronischen Erkrankungen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Heilpraktiker.

Bei Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung, ich freue mich Sie auf Ihrem Fußweg zu begleiten! *Ihre Heilpraktikerin*



© Naturheilpraxis Ingrid Stoltefuß-Beckers,
Nelkenweg 4, 42781 Haan, Tel: 02104/3012686
naturheilpraxis@stoltefuss-beckers.de,
www.stoltefuss-beckers.de

