

BRING DICH und DEINEN KÖRPER IN SCHWUNG

Sternum-Perkussionen

Der **Thymus** ist eine Drüse des lymphatischen Systems und somit Teil des Immunsystems. Er liegt direkt oberhalb vom Herz, hinter dem Brustbein und produziert T-Lymphozyten.

Das Ziel der Perkussion ist, die Funktion des Thymus zu fördern.

Dies ist eine osteopathische Technik, aber Sie können sich auch selbst auf diese Weise stimulieren, indem Sie selbst etwa zehn kleine, leichte und wiederholte Schläge auf das Brustbein mit der Faust ausführen.

Wiederholen Sie dies mindestens zwei- bis dreimal täglich, wenn Sie ein geschwächtes Immunsystem haben oder unter Stress stehen.

(Quelle: N. Camirand D.O.)

Kalte Dusche

Die richtige Kälteexposition bringt viele gesundheitliche Vorteile mit sich. Indem die Durchblutung und die Widerstandskraft gefördert wird, stärkt man unter anderem das Immunsystem.

Die allmähliche Aussetzung der Kälte mit kaltem Wasser ist eine sehr wirksame Methode. Falls Sie damit anfangen, ist es ratsam, bei jeder Dusche nur einen kleinen Schritt weiter zu gehen.

Man stellt das Wasser zunächst auf eine angenehm warme Temperatur und duscht sich so erstmal kurz ab; so, dass der gesamte Körper ein Mal nass geworden ist, shampooiniert und seift sich.

Danach nimmt man die Brause in die Hand und stellt das Wasser auf ganz kalt. Am besten so kalt wie möglich. Dann beginnt man mit dem rechten Bein, mit der Stelle, die am weitesten vom Herz entfernt ist. So wandert man das Bein entlang hoch. Dann wechseln sie zum anderen Bein über. Danach die Arme: erst rechts, dann links.

Zu Beginn ist das dann auch schon genug.

Beim zweiten oder dritten Mal nehmen Sie den Nacken und das Gesicht dazu.

Dann schrittweise auch Schultern, Oberkörper, Rücken hinzufügen.

Achten Sie auf eine gute, tiefe Atmung - Singen oder Schreien sind auch erlaubt!

(Dennis Rathe - Inspiration und weitere Informationen: Wim Hof)

Schüsslersalze zur Stärkung

Immunstärkende Anwendung:

Calcium phos.	Nr.2
Ferrum phos.	Nr.3
Kalium sulf.	Nr.6
Magnesium phos.	Nr.7
Natrium phos.	Nr.9

Je 3-5 Tabletten in ca. 1dl Wasser auflösen. Gut mit einem Holz oder Glaslöffel umrühren.

Es können alle Schüsslersalze zusammen aufgelöst werden und langsam schluckweise trinken.