

Tipps für Deine Gesundheit

Infos zur **Vorsorge** laut Dr. Rosina Sonnenschmidt (bekannte und erfahrene Homöopathin)

Camphora D12
viel Vitamin D
viel Ingwer u. Curcuma
Dazu Schüssler-Salze:
Natrium Phosphoricum Nr 9
Natrium sulfuricum Nr 10
Natrium chloratum Nr 8
jeweils 5 St morg., mittags, abends

Und Geranicum metallicum D12

Dazu viele Nüsse, vor allem Wal- und Paranüsse
und: Nelken kauen (wie auch bei Zahnschmerzen)

Das aktuelle Jahr ist im Chinesischen das Jahr der Ratte, und das bringt alles Verdrängte aus Dickdarm und Lunge nach oben... Deshalb abends täglich Enddarm-Reinigung mit Dr. Wunder KLYPSO/Amazon

Und Vitamin C täglich - keine Ascorbinsäure!!!

In der Apotheke bzw. Reformhaus gibt es Ingwer- und auch Curcuma-Tropfen,
bei Rossmann Ingwer+Curcuma Ampullen von altapharma

auch wertvoll: Echinacea , z.B. als Heilsaft oder Lutschbonbons

viel trinken, am besten warmen Cistus-Tee und auch Cistus-Lutschpastillen –
damit habe ich auch beste Erfahrungen

Wichtig: morgens warm den Tag beginnen wegen der Milzstärkung!!!
(Traditionelle Chinesische Medizin!!!)

Ich beginne die Tage (schon seit langem ...) mit gedünsteten Äpfeln oder Birnen und Walnüssen – köstlich
und sehr gesund!

**Von ganzem Herzen für Dich BESTE GESUNDHEIT sowie Gottes Segen und
liebe Frühlingsgrüße, Johanna**

