

Bei drohender Krankheit helfen folgende Maßnahmen, den Körper wieder ins Lot zu bringen:

1. Morgens, wenn Sie aufstehen, können Sie den Körper kurz durchbewegen, dann halten Sie 10 Minuten inne, schauen zum Beispiel nur in den Himmel und schicken allen Menschen Ihres Umfeldes gute Gedanken.
2. Den Körper täglich morgens oder abends trocken bürsten. Bei den Zehen beginnen, vorne, hinten, Nacken und Achseln nicht vergessen; so lange bürsten, bis die Haut leicht gerötet ist. Wenn kein Fieber besteht: den Körper kalt ab duschen oder mit einem Waschlappen und folgenden Kräutertees abreiben: SCHAFGARBE, HOPFEN.
3. Augenmerk darauf legen, dass Sie tief und ausreichend atmen.
4. Wenn kein Fieber und keine Abgeschlagenheit vorhanden ist, täglich ½ Std. Gymnastik machen und 3x, besser 7x die Woche täglich Bewegung an der frischen Luft machen.
5. Ölziehen.
6. 1x / Jahr 3 Wochen fasten in Form einer Mayrkur, Gemüsefasten oder Teefasten. Ihr Arzt/Ihre Ärztin wird Sie gerne beraten. Solange Sie nicht ganz gesund sind, auf tierisches Eiweiß gänzlich verzichten. Speziell Kuhmilchprodukte sind in Krankheitsfällen zu meiden.
7. Bauchwickel/Leberwickel 2x täglich, um die Leber bei ihrer Entgiftungstätigkeit zu unterstützen.
8. Entgiftungsbad.
9. Täglich vor dem Schlafengehen innehalten und Frieden schließen mit dem, was Sie aus der inneren Ruhe gebracht hat.
10. Bemühen Sie sich um innere Zufriedenheit, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Dinge, die positiv sind. Hungern Sie? Frieren Sie? Werden Sie verfolgt? Kann Ihnen jemand verbieten, glücklich zu sein?