



Cora von der Heyden
Heilpraktikerin

Heilung für Körper, Geist und Seele
www.coravonderheyden.de
mail@coravonderheyden.de
Tel. 08374 - 5891775

Das Immunsystem auf natürliche Weise stärken

1. Ernährung

Frische, basenreiche Vollwerternährung mit viel Obst und Gemüse, Kartoffeln, Salate und Vollkornprodukte, sowie weitestgehender Verzicht auf Zucker, Weißmehl, Fleisch, Kaffee, Milchprodukte und Alkohol.

Achte besonders auf eine vitaminreiche Ernährung.

Vitamin A: z.B. Karotten, Spinat, roter Paprika, Tomaten, Brokkoli, Aprikosen.

Vitamin C: z.B. Orangen, Rosenkohl, Brokkoli, Spinat oder frische Kräuter.

Vitamin E: z.B. Himbeeren, Wirsing Kohl, Nüsse, grünes Blattgemüse.

Frischer Ingwer- und Kurkumawurzel sind übrigens richtige Immunsystem-Turbo-Booster. Du kannst dir einfach einen leckeren Tee daraus machen oder sie frisch in deinen Smoothie mixen.

2. Sonne tanken

Das Sonnenlicht wirkt sich nicht nur positiv auf unsere Gemütsverfassung aus, sondern bildet auch in der Haut das „Sonnenvitamin“ D bzw. Hormon. Zudem steigert der blaue und ultraviolette Teil des Sonnenlichts die Aktivität der T-Lymphozyten, die für die Bekämpfung von Infektionen zuständig sind.

3. Ausreichend Schlaf

4. Klassische Homöopathie

Eine klassische homöopathische Konstitutionsbehandlung stärkt deinen Gesamtorganismus, deine Selbstheilungskräfte und dein Immunsystem. Diese Behandlung sollte allerdings von einem gut ausgebildeten Klassischen Homöopathen durchgeführt werden, um das für dich individuell passende Konstitutionsmittel zu wählen.

Wenn du mehr über die Klassische Homöopathie erfahren möchtest, kannst du mich gerne jederzeit kontaktieren.



Cora von der Heyden
Heilpraktikerin

Heilung für Körper, Geist und Seele
www.coravonderheyden.de
mail@coravonderheyden.de
Tel. 08374 – 5891775

5. Darmsanierung

Ist die Darmflora gestört, besteht eine erhöhte Infektanfälligkeit. Der Darm übernimmt wichtige Aufgaben in der Immunabwehr.

Durchführung einer Darmreinigung:

Was du dazu benötigst:

Flohsamenschalenpulver feinst vermahlen (auch Psyllium genannt) oder Heilerde, z.B. Bentonit oder Zeolith.

Es gibt auch die Möglichkeit, Flohsamenschalenpulver und Heilerde in einer kombinierten Kapselform einzunehmen. Hierzu gibt es diverse Angebote im Internet oder in der Apotheke.

Mixtur für die Darmreinigung:

1 TL Flohsamenschalenpulver + 1 TL Heilerde in 250 ml Wasser (oder Saft) rühren und sofort trinken. Im Anschluss sofort ein weiteres Glas 250 ml Wasser langsam trinken.

Einnahme morgens:

Nach dem Aufstehen ein warmes Glas Wasser mit 1/2 ausgepressten Zitrone trinken.

Nach 15 Minuten die Mixtur wie oben beschrieben trinken.

Nach 30-60 Minuten frühstücken (am besten das leckere Schonkost-Rezept)

Achtung: Bitte achte während der gesamten Einnahme-Dauer auf eine ausreichende Trinkmenge über den Tag verteilt von mindestens 1,5 – 2 Liter.

Die Anwendung der Darmreinigung empfehle ich dir je nach Verträglichkeit für mindestens 10 Tage bis zu maximal 4-6 Wochen.



Cora von der Heyden
Heilpraktikerin

Heilung für Körper, Geist und Seele
www.coravonderheyden.de
mail@coravonderheyden.de
Tel. 08374 – 5891775

6. Ordnungstherapie

Belastende Faktoren wie Stress, emotionale Konflikte und Angst schwächen das Immunsystem und sollten daher minimiert werden. Mithilfe von Entspannungsverfahren, Achtsamkeitsübungen, progressiver Muskelentspannung, Meditation und täglicher Bewegung an der frischen Luft in der Natur wird der Stressabbau begünstigt und eine tiefe innere Ruhe und Balance stellt sich über kurz oder lang ein.

Weitere wertvolle Tools sind ein bewusster Umgang mit den eigenen Emotionen und Ängsten sowie der liebevolle Kontakt zu seinem Inneren Kind – denn meist ist es der kindliche Anteil in uns, der in Sorge und Not ist und sich nach einer helfenden Hand, Schutz und Sicherheit sehnt. Wenn du mehr darüber erfahren möchtest, melde dich bei mir. Ich unterstütze dich gerne und helfe dir, in deine goldene Mitte und in Balance zu kommen.

7. Physikalische Therapie

Zur Stärkung des Immunsystems empfehle ich zusätzlich „abhärtende“ Maßnahmen, wie z.B. Sauna, Wechselduschen oder kalte Teilgüsse.

Und auch wenn sich bereits ein leichtes Krankheitsgefühl bemerkbar macht, hält die Naturheilkunde viele wertvolle Tipps und Behandlungsmöglichkeiten bereit, um dich ganz natürlich und sanft auf dem Weg zurück zur Gesundheit zu begleiten.

Ich stehe dir mit meinem kompetenten Fachwissen als Heilpraktikerin, Klassische Homöopathin und Innere-Kind-Therapeutin zur Verfügung.

Alles Liebe für dich und bleib gesund!

