

Im Herbst und Winter ist unsere Abwehrlage unter Beschuss

Die ABKÜHLUNG - die Übergangsphasen sind in den letzten Jahren abrupt. Deshalb auf die Veränderung rasch reagieren und das bereits beim Essen:

Wärmende Nahrungsmittel vermehren:

- warme Getränke
- Suppen, Eintöpfe
- gekochte und gebratene Speisen
- wärmende Gewürze

Kühlende Nahrungsmittel reduzieren:

- kalte Getränke, Mineralwasser, Limonaden
- frisches Obst und Fruchtsäfte
- rohes Gemüse
- Milch- und Milchprodukte

Zudem allgemein weniger trinken als in der warmen Jahreszeit.

Bei der allgemeinen Stärkung deines Immunsystems unterstützt dich der Jungmacher: 1-2 Monate 2 Kapseln morgens einnehmen

Sollte es dich doch einmal schlimmer erwischen, dann hilft dir unser **Immunsystem Booster**: 2 Kapseln Klardenker + 3 Kapseln Ausgleicher

In ein sehr warmes Wasser geben, vermischen und schluckweise trinken und zusätzlich bei jedem Schluck 1x Abwehler sprühen. Diese Mischung kann auch wiederholt werden.

Ergänzend dazu setze ich verstärkt auf die **Raumbeduftung**. Ideal dafür die ätherischen Öle Cajeput, Eukalyptus rad., Fichte sib. in Kombination mit Zitrone, Orange oder Mandarine rot.

Ebenso die fertige Mischung von Prof. Wabner "**Sinus Soft**" - befreit die Nase angenehm. Diese Mischung kann auch für die altbewährte Inhalation verwendet werden. 1 Tropfen Sinus Soft auf etwas Meersalz mit heißem Wasser aufgießen, Handtuch über den Kopf und die Nase befreien.

