

Bernd Janson, Ganzheitlicher Ernährungs- und Gesundheitsberater, Yogalehrer

Week Flow: Corona Therapie Unterstützung

Meine 10 Wege zur Unterstützung einer Grippe/Corona Therapie

Bei Kopfschmerzen helfen

- Inhaliieren mit Himalaya Salz Aufguss
- Fußbäder mit Senfmehl
- Salzwasserspülen von Nase und Rachen

bei Halsschmerzen helfen

- Gurgeln mit Salbeitee
- Ingwer/Orangentee (siehe week flow 6)
- Honig löffeln und langsam im Gaumen runterfließen lassen
- kalte Halswickel (Geschirrhandtuch mit kaltem Wasser befeuchten, um den Hals legen und Handtuch darum legen)
- Hals und Brust mit Lindofluid (Kampfer) einreiben

bei Gliederschmerzen helfen

- Viel stilles Wasser trinken, gerne mit Zitronensaft und einen 1/2 Löffel Honig
- viel schlafen, Kopf durch mehrere Kissen erhöhen

Stand 19.4.2022

„Mens sana in corpore sano : Nur ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper“ und umgekehrt, also: **„Nur in einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist“**. Juvenal, römischer Dichter.

Bei Interesse: **Eine E-Mail an info@myworkflow.de** zusenden, damit Sie auf den Verteiler kommen.