



Zuiver

klassieke homeopathie voor mens en dier



Coronavirus: wat kunt u doen om te voorkomen dat u ziek wordt. En wat als u klachten heeft?

Juist ook tijdens deze bijzondere periode kunt u bij ons terecht voor ondersteuning bij zowel fysieke als mentale klachten. Maakt u zich veel zorgen, wilt u uw weerstand ondersteunen of heeft u al klachten, we zijn er voor u.

Consulten kunnen via beeldbellen of telefonisch gedaan worden.

Tips om uw afweer te versterken

Gezonde leefstijl en hygiëne

Leef zo gezond mogelijk: dus gezonde, verse, gevarieerde voeding, zorg voor voldoende rust en ga dagelijks de natuur in, als is het maar even (houd wel afstand, zoek een rustige plek). En neem de, inmiddels welbekende, hygiënische maatregelen in acht: handen wassen, afstand houden, drukke omgeving vermijden, hoesten in de elleboog, papieren zakdoekjes meteen weggooien. etc.

Probeer zoveel mogelijk de rust te bewaren en vertrouwen te houden, stress heeft enorme impact op ons afweersysteem.

Gezonde voeding

Veel fruit en vooral groente in zoveel mogelijk kleur en soort, liefst biologisch (rijk aan vitamine C zijn kiwi's, paprika, citrusfruit, broccoli)

Wees matig met suiker

Wees matig met vlees

Drink de hele dag door en liefst warme dranken, kruidenthee of warm water met gember en/of citroen

Supplementen

Vitamine C (bij voorkeur ascorbaat, een aantal keer per dag)

Zink

Vitamine D3 (preventief, niet als u al klachten heeft)

Jodium

Pre- en probiotica om de darmen te ondersteunen

Engystol van Heel

Oscillococcinum

Sambucol (preventief, niet als u al klachten heeft)

Bach Rescue als u zich angstig voelt en veel zorgen maakt

Overige tips

Doe regelmatig ademhalingsoefeningen, liefst in de natuur, om uw longen fris te houden

Doe meditatieoefeningen om u te helpen de rust te bewaren, bv. met behulp van een meditatieapp

Gorgelen met warm water en Keltisch zeezout of Hypercal

Neus spoelen met water en Keltisch zeezout met behulp van een Rhinohorn

Neus insmeren met een zalf die etherische olie bevat om besmetting te bemoeilijken

Homeopathie: ter preventie en bij klachten

Homeopathie kan goed helpen om uw weerstand te ondersteunen en kan ingezet worden bij klachten en u vanuit de basis versterken. Ook hierbij wordt gekeken naar de individuele klachten om het best passende middel voor u te vinden.

Consulten kunnen via beeldbellen of telefonisch gedaan worden en de middelen kunnen per post worden gestuurd of klaargezet in de pot bij de voordeur.

Wilt u meer informatie, bel of mail gerust!

Zuiver

klassieke homeopathie voor mens en dier

Marijkestraat 4

2291 TK Wateringen

0174 290742

www.zuiver-homeopathie.nl



##unsubscribe_text##

