

10 wertvolle Tipps von Dr. Petra Zizenbacher

- Sonne atmen! Das heißt bewusst der Sonne zuwenden und Licht atmen, die Zunge weit herausstrecken und das Licht in den Körper bitten. Möglichst viel Haut der Sonne in jede Zelle einladen. Über alle Körperöffnungen Sonne in den Körper lassen. Sonnenlicht kräftigt, reinigt, belebt.
- Öl ziehen oder Salbeitee gurgeln.
Das reinigt Mund und Rachen und aktiviert den Lymphfluß.
- Den Körper täglich trocken bürsten und anschließend kühl abwaschen.
- Möglichst oft und lange offline gehen. Jetzt wo anscheinend viel Zeit zur Verfügung steht, ist man verleitet "im Netz" zu versinken. Dies spart Energie und verschont den Körper vor Elektrosmog.
- Hochwertig ernähren, tierisches Eiweiß reduzieren, vor allem Fleisch meiden.
- Bewegung belebt den Kreislauf und das Immunsystem.
Dehnen...täglich...Waldluft... Anregungen dazu auf <https://www.youtube.com/watch?v=iSDw4wllKZI>
- Die Leber freut sich über Leberwickel!
- Täglich Stille halten, Gedanken klären z. B. in den Himmel schauen und möglichst nichts Konkretes denken.
Die Erde und alle geliebten Menschen segnen.
- Dem Morgengesang der Vögel lauschen.
- Alles ist gut wie es ist.....
- Buchtipp "Naturheilkunde für die ganze Familie "
ISBN 978-3-99025-334-2, die Post funktioniert ja ;-)

Alles Gute bis zum Wiedersehen wünscht

Petra Zizenbacher

Dr. med. univ. Petra Zizenbacher
Mackgasse 6, 1230 Wien
Tel.undFax.: +43 1 403 73 81
www.naturheilzentrum.at

PS: Noch ein Tipp von Mae Terra – Singen, singen, singen....