

## Griep en verkoudheden (3)



### Voorkomen beter dan genezen

- eet veel voeding die **licht** bevat, zeker 60%. Dit is **biodynamische verse voeding**, groentes, fruit, noten, kiemen etc.
- zorg in de herfst en winter ook voor het eten van warme gerechten als soep, thee, eenpans gerechten als boerenkool, hutspot.
- zorg voor **voldoende beweging**. Alle beweging telt mee. Koffie zetten, de vaat doen, de was doen, boodschappen doen, aan en uitkleden, maar ook wandelen en fietsen in boslucht of zeelucht.
- zorg voor voldoende **rust** en **nachtrust**. De uurtjes tussen 23.00 uur en 03.00 uur levert energie op wanneer we slapen. Slaap je (eventueel zelfs langer) tussen 03.00 uur en 12.00 uur, dan rust je uit, maar het levert veel minder energie op. (let op: s' zomers en s' winters blijft de biologische klok hetzelfde,

die verschuift niet. Dus in de zomer telt: tussen 24.00 uur en 04.00 uur als gezonde slaap tijd.

- gunstig is ook **meditatie**. Tijdens die meditatie kun je wensen dat negatieve energieën buiten blijven. Let op dat dit, indien goed gedaan, 24 uur tot 26 uur werkt. Elke dag even doen.
- was je handen regelmatig.
- doe vooral veel leuke dingen, en probeer je 'puzzle piece in life' te vinden. Waarom ben je hier, wat kom je hier leren/doen

### Vermijden van de volgende zaken kan ook geen kwaad

- roken
- alcohol
- witte suiker
- soja (veel soja is genetisch gemoduleerd)
- goed omgaan met straling van computers, mobieltjes, UMTS, G4, G5 (zie Tjaden, Heemstede of andere woonbioloog)
- varkensvlees en vlees van roofdieren (geen LICHT)
- vermijden van mensen met griep en/of verkoudheid.
- niet te veel stress

Ons lichaam neemt voedingsstoffen op die een hele weg volgen door het spijsverterings-systeem. De laatste en belangrijkste stap hierin is dat mineralen omgezet worden tot een soort vloeistoffen (warmte ether genoemd door Rudolf Steiner) en daar komt de geestelijke impuls erbij waardoor die mineralen opgenomen kunnen worden in ons lichaam en ons lichaam kunnen worden.

Komen die mineralen uiteindelijk in onze botten terecht, dan is het iets anders geworden dan calcium of magnesium, maar lichaam met LICHT, bot met LICHT etc. Dit geldt voor elk orgaan, elke cel.

Eten we JUNK food of synthetische stoffen, chemische stoffen, medicijnen of bijvoorbeeld witte suiker (ook in alcohol), dan kan die laatste stap niet gemaakt worden. Doodeenvoudig omdat die stoffen geen LICHT bevatten! Denk ook eens aan al de E-nummers die als NIET gezond staan omschreven.

Kleur- reuk en smaak stoffen. Het etherisch lichaam kan dan op de plaatsen waar toch iets is omgezet, zonder LICHT, géén verbinding maken met dat deel van ons fysieke lichaam.

## Griepprik of iets anders?

Toch griep-of verkouden?



## Griep en verkoudheid

- *Aconitum* erger in warme kamer, door koude, droge wind en tabak
- *Arsenicum* erger bij vochtig weer, na middernacht, kou, dranken of eten en aan zee
- *Belladonna* hoge koorts en hoofdpijn, erger door geluid en aanraken
- *Bryonia* erger bij warmte, bewegen, 's morgens, door eten, inspanning, aanraken
- *Gelsemium* vochtig weer stress denken aan griep
- *Rhus Toxicodendron* erger tijdens rust, slapen, koud, weer, vocht, 's nachts

## Hoest en verkoudheid

- *Aconitum* heet droog kroepachtig
  - *Arsenicum* licht hakkend met droge verstopte neus
  - *Belladonna* gauw verkouden met droge keel, koorts
  - *Bryonia* droog, prikkelend
  - *Nux Vomica* alsof er iets losgetrokken is, of het allemaal teveel is
  - *Phosphorus* hees, pijnlijke keel, bloeden, kriebel, stem verlies
- 
- Aconitum: angst
  - Arsenicum: angst en onrust
  - Belladonna: nerveus
  - Bryonia: prikkelbaar
  - Gelsemium: angst, dof, wil alleen zijn, waanbeelden
  - Nux Vomica: prikkelbaar, boos
  - Phosphorus: neerslachtigheid en prikkelbaar
  - Rhus Toxicodendron: afwezig, onrust, treurig

De homeopathische middelen EHBO nemen in C30 of D200, korrels van VSM