

Dr. rer. nat. Reinhard Zinburg
In Praxis **Sanri**
Rheinstraße 85 (am Wasen)
76275 Ettlingen
Tel. 0162 79 40 100
Heilpraktiker
Email: reinhard.zinburg@gmx.de
<http://www.heilpraktiker-zinburg.de>



Wohlergehen durch Berührung

Stärkung der körpereigenen Abwehr

- Vermeidung von chronischem Stress
Therapien:
 - Progressive Muskelan- und entspannung
 - Autogenes Training (z.B. mit Meditations CD)
- Bewegung an der frischen Luft und Sonne (Vitamin D)
moderater Sport
(20 min Schwimmen, 1 Std. Walking, 30 min leichtes Jogging)
- Kneipp'sche Anwendungen, z.B. Warm/Kaltduschen im Wechsel
- Ausgewogene Ernährung
 - ✓ Frische Nahrungsmittel
 - ✓ Vitaminreiche Kost
 - Obst (Vitamin C: z.B. Kiwis)
 - Gemüse (Vitamin A: z.B. Karotten)
Nicht zu lange kochen!
 - Nüsse, Kerne, Keimlinge
 - ✓ Naturjoghurt, Buttermilch, Kefir
 - ✓ Ungesättigte Öle (Leinöl, Arganöl)
 - ✓ Viel trinken (Quellwasser, Tee)
 - ✓ Hochwertige Nahrungsergänzungsmittel
- Ausreichend Schlaf (mind. 6 Std./Nacht ab spätestens 23:00 Uhr)
- Nicht rauchen!
- Wenig Alkohol. Alkohol schwächt das Immunsystem.