

Antroposofisen lääketieteen ohjeet Koronaviruksen ehkäisyyn ja sairauden hoitoon

Yleiset ohjeet: Pukeudu lämpimästi, liiku ulkona auringossa, nuku yli 6 tuntia, vältä sosiaalisia konflikteja, vältä stressiä, koita pysyä rauhallisena. Lisäksi yleiset normaalit ohjeet käsienpesuun, yskimiseen ja karanteeniin tai eristykseen liittyen.

Ruoka: vältä alkoholia ja sokeria. Syö ja juo C-vitamiinipitoisia ruokia. Voit ottaa myös D-vitamiinia. Juo aamuisin Koירוhoteetä tai jotain muuta ruuansulatusta edistävää teetä, jos olet yli 16 vuotias.

Hengitys on rautaprosessi. Tarvitaan meditaatioita ja mantroja, jotka antavat rohkeusvoimia - Mikaelvoimia. "Katso luuihmistä ja katsot kuolemaa, katso luiden sisälle ja näet herättäjän" R.Steiner

Olla läsnä kehossaan. Mitä vanhemmiksi tulemme sitä vähemmän olemme kehossamme läsnä ja silloin taudinaiheuttajien on helpompi päästä kehoon.

Eurytmiaterapiaohjeet:

Vahvistaa elämänvoimia sielunharjoituksilla: erityisesti kyllä ja ei, sympatia ja antipatia, toivo U ja kiitollisuus A

Hallelujah

Maksaa ja valoa vahvistamaan OEML

Lämpöharjoitus OEMLIBD

Hengitystä vahvistamaan LAOUM

Iso I harjoitus

Suojaus ympäröivältä maailmalta BGE

Jos sairastut:

Lepää. Juo timjam- ja inkivääri teetä, joihin voit lisätä hunajaa. Höyryhengitystä, jossa käytät esim. kamomillateetä ja eucalyptusöljyä.

Jos keuhkoissa tuntuu painetta: Tee inkivääriteekääre rinnan ympärille.

Jos keuhkojen tilanne huononee, ota yhteys lääkäriin.

Sinappikäärettä rinnan ympärillä käytetään antroposofisessa hoidossa keuhkokuumeeseen. Sen tekemiseen vaaditaan kuitenkin osaamista, joten ole yhteydessä hoitajaan tai lääkäriin, joka osaa sen tehdä. Lisäksi keuhkokuumevaiheessa olet jo lääkärin hoidossa.

Paranemisvaiheessa voi vielä käyttää siankärsämöteekäärettä rinnan ympärillä.

Kipeille lihaksille: sivele lihaksia kevyesti arnikaöljyllä. Voit myös lämmittää lihaksia kuumavesipullolla. Kuumavesipullot ovat käyttökelpoisia myös siinä vaiheessa, kun kuume nousee mutta kädet ja jalat eivät ole vielä ole lämmenneet.

Kipeä kurkku: kurlaus suolavedellä (1 tl/1l vettä) tai salviatella.

Lääkkeet, joita voit sairastuessasi ottaa (ei suositella alle 16 vuotiaille):

Infludoron tai Dr Reckeweg RH6 10 tippaaX4 (ei klo 18 jälkeen)

Lähteet: Antroposofisen lääketieteen ohjeet Georg Soldner. Hjälpsamt facebookisivut, Ruotsi (SAMT, eli Svensk förening för antroposofisk medicin oh terapi, on sivujen tekijä).

Eurytmiaterapeuttien kansainväliset ohjeet