

Wenn dein Körper angegriffen ist/ sich vor Angriffen schützen muss

baust du dein Immunsystem mit Obst am besten vollreifes Obst Gemüse und Keimen (gekeimte Samen, bitte selber ziehen, Industrie-Keime sind gefährlich bis tödlich) auf.

Abhärtung das extremste ist in Eiswasser schwimmen, angefangen wird mit kalt duschen.

geistige, seelische und körperliche Anforderungen, bleibst du vital und fit, am besten gekoppelt mit der Nahrung.

Natürliche Schärfe dass sie die Tränendrüsen und die Schleimdrüsen in der Nase reizt helfen Giftstoffe aus dem Körper zu fördern.