



Haben Sie heute schon etwas für die Stärkung Ihres Immunsystems getan?

✓ 10 Tipps, um das Immunsystem zu stärken

- ✓ Unabhängig von einem starken Immunsystem ein Tipp für weniger Abwehrarbeit Ihres Immunsystems: Waschen Sie sich regelmäßig Ihre Hände mit warmem Wasser und mit Seife! So werden Viren und Bakterien wirksam abgetötet. Ein optimales Zeitmaß wäre zwei Mal „Happy Birthday“ zu singen. Das Singen kann selbstverständlich innerlich oder zur Freude Ihre Mitmenschen auch laut gesungen werden.
- ✓ Bewegen Sie sich regelmäßig an der frischen Luft! Sauerstoff unterbindet u.a. die Entzündungsprozesse im Körper. Ihre Abwehrzellen haben mehr Kapazitäten frei für die Immunabwehr.
- ✓ Bloß kein Stress! Legen Sie nach Möglichkeit öfter mal eine kurze Pause ein! Stress formiert Ihr Körpersystem auch in Richtung innerer Entzündungsvorgänge. Gönnen Sie sich regelmäßig in den herausfordernden Zeiten ein wenig Ruhe und Entspannung. Ihr System wird es Ihnen danken!
- ✓ Ernähren Sie sich ausgewogen und abwechslungsreich! Ein gut funktionierendes Organ- und damit Stoffwechselsystem ist die beste Basis für ein stabil und gut funktionierendes Immunsystem.
- ✓ Essen Sie Zwiebeln, Knoblauch und Bärlauch: Diese Lebensmittel enthalten Alliin, welches das Immunsystem stärkt. Zwiebeln liefern zusätzlich das bakterien- und virenbekämpfende Flavonoid Quercetin. Auch Ingwer hat eine bakterien- und virenbekämpfende Wirkung.
- ✓ Achten Sie auf eine gesunde Darmflora und eine gute Verdauung! Wussten Sie, dass 80% unserer Immunzellen ihren Sitz im Darm haben? Umso wichtiger ist es für ein optimales Bakterienmilieu im Darm zu sorgen. Reduzieren Sie zuckerhaltige Speisen. Ihr Immunsystem wird sich zeitnah stärken und weiter gesunden - für eine optimale Körperabwehr in Ihnen!
- ✓ Trinken Sie ausreichend Wasser: 2 Liter pro Tag benötigt Ihr Körper! Wir bestehen zu 90% aus Wasser. Es ist somit leicht nachzuvollziehen, dass Ihr Körper Wasser für einen optimalen Stoffwechsel und damit ein kraftvolles Immunsystem benötigt.
- ✓ Sorgen Sie für einen ausreichenden und tiefen Schlaf! Im Schlaf regeneriert unser Körper und emotionales System. Geben wir unserem Körper diese Ruhezeit, damit Entgiftungs- und Regenerationsprozesse optimal in Balance kommen und stattfinden können. Für Ihre Gesundheit und Ihre körpereigene Abwehr.
- ✓ Sorgen Sie für frische, sauerstoffreiche Luft in Räumen. Wenige Minuten Lüften von geschlossenen Räumen reichen aus, damit Aerosole und Schadstoffe Räume verlassen können! So bekommt Ihr System in diesen Zeiten genügend Sauerstoff für optimale Entgiftungs- und Stoffwechsellvorgänge. Sie werden schnell wahrnehmen, wie gut Ihnen Sauerstoff im Blut tut.
- ✓ Sauna und tägliche Wechselduschen trainieren Ihr Immunsystem!
- ✓ Verzichten Sie auf Nikotin und Alkohol! Nutzen Sie Ihre persönliche Wahlmöglichkeit, Ihren Stoffwechsel nicht zusätzlich mit Gift- und Schadstoffen zu belasten. Sie erhalten ein großes Dankeschön von Ihrem Immunsystem in Form von optimaler Funktion und Stabilität.

Ihre Heike Müller und Team