






IMMUNSYSTEM STÄRKEN – DIE WICHTIGSTEN TIPPS !

Wusstest du, dass **80 % (!)** deines Immunsystems im **Darm** zu finden ist?
Somit ist unser Darm die wichtigste Schaltzentrale unseres Körpers.

Daher müssen wir, um unser Immunsystem optimal zu stärken, unseren Darm pflegen und ihn abwehrfähig gegenüber Krankheitserregern machen !



DIE 5 REGELN FÜR EINEN GESUNDEN DARM

-  **1) Entlastung des Darms** durch Reduktion von Gluten. Das Klebereiweiß fördert Entzündungen der Darmschleimhaut. Reduziere Brot, Nudeln und Reis. Esse mehr Gemüse, Kräuter, Salat und Kartoffeln.
-  **2) Stärkung des Darms** durch Laktobakterien. Eine gesunde Darmflora garantiert eine optimale Nährstoffaufnahme und hilft bei der Bekämpfung von Krankheitserregern. Gute Darmbakterien sind enthalten in: fermentiertem Gemüse, frisch hergestelltem Naturjoghurt sowie rohem Sauerkraut.
-  **3) Nutze Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente!**
Ingwer: vermindert Vermehrung eines Virus drastisch **Mangan:** schützt die Zellen: in Haferflocken, Haselnüssen
Zink: antivirale Wirkung: in Linsen, Erbsen, Leber **Selen:** schützt Strukturen vor Angriffen: in Eiern, Spargel, Fisch
-  **4) Bewegung an frischer Luft!** – das kann ein Spaziergang im Wald sein. Bäume schütten Terpene aus, die das Immunsystem zusätzlich stärken. Untersuchungen ergaben, dass die Killerzellen im Blut sich durch Terpene drastisch erhöhen!
-  **5) Bleib entspannt!** – versuche, trotz aller Panikmache gelassen zu bleiben. Panik macht Stress – und der schwächt das Immunsystem. Gönn dir Ruhe, Zeit und fröhliche Momente!