

Für unsere Gesundheitsberater:

Das lebenswichtige Immunsystem – in der Corona-Zeit stärken!

Um sich gegen Viren zu schützen, braucht man ein gesundes Immunsystem. Das Immunsystem ist jedoch auf die Gesundheit des Darms, der Darmflora und der Darmschleimhaut angewiesen, da ca. 70% der körpereigenen Abwehr (Immunzellen) im Darm beheimatet sind. Deshalb ist es gerade jetzt wichtig, auf eine **vitalstoffreiche, immunstimulierende** und **biologische Ernährung** und vor allem auf zellschützende **sekundäre Pflanzenstoffe** zu achten, denn diese haben einen entscheidenden Einfluss auf die Gesundheit unseres Immunsystems!

Man sollte täglich folgende Lebensmittel zu sich nehmen:

- **wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe:** frische gemischte Salate aus grünen Blattsalaten z.B. Kopfsalat, Feldsalat, Rucola, dazu oranges, rotes, gelbes Gemüse, z.B. Karotte, Sellerie, Gurke, gedünstete rote Bete, Paprika usw.
- hochwertige kaltgepresste Pflanzenöle (nicht erhitzt), z.B. Olivenöl
- Omega-3 Fettsäuren aus Leinöl, Walnüssen (wirken **entzündungshemmend**)
- antiviral wirkende Substanzen aus Zwiebeln, Knoblauch, Meerrettich und Kresse, diese enthalten unterstützende **natürliche Schutzstoffe gegen Viren**
- Chlorophyll aus grünen Kräutergetränken, z.B. aus Löwenzahn, Spitzwegerich oder Brennnessel usw. (siehe hierzu Buch „Energie für alle Zellen“ S. 123)
- täglich frische grüne Kräuter, z.B. Petersilie, Schnittlauch, Dill oder Basilikum
- vollwertiges Getreide wie z.B. Vollkornreis, Hafer, Hirse, Quinoa und Gerste mit Brokkoli-Karottengemüse bzw. anderen gedünsteten Gemüsearten. Vor allem Hafer und Gerste enthalten die immunstärkenden Beta-Glucane.
- milchsaurer Gurken, milchsaurer Gemüsesäfte, etwas frisches Sauerkraut
Die darin enthaltene Milchsäure fördert die **Ansiedlung positiver Darmbakterien** und ein gesundes Immunsystem.
- Hülsenfrüchte, z.B. Linsen, weiße und rote Bohnen oder Kichererbsen, diese enthalten Zink, Eisen und B-Vitamine, die für die Funktion des Immunsystems wichtig sind.
- **Antioxidantien**, wie Vitamin A und C aus frisch gepresstem Gemüse, z.B. Karotte mit etwas rote Bete und ½ Apfel und 1 TL Vitamin E aus Weizenkeimöl (Karotte enthält Beta-Carotin, welches die Schleimhäute regeneriert und schützt)

- 2 mal täglich **Vitamin C** aus frisch gepressten Blutorangen, Orangen, Zitrone oder Sanddorn mit etwas dunklem Muttersaft z.B. aus schwarzer Johannisbeere, Heidelbeere sowie Aronia- oder Holunderbeere entweder in Verbindung mit Bierhefe am Morgen und in der Corona-Zeit zusätzlich am Nachmittag.

Vitamin C wirkt immunstimulierend und antiviral, dunkle Muttersäfte enthalten wertvolle Anthozyane, die vor freien Radikalen schützen und zur Gesundheit des Immunsystems, der Blutgefäße und Zellen beitragen.

- cellulär-flüssige Bierhefe als Vitalstoffspender enthält alle B-Vitamine und lebenswichtige **Zell- und Immunschutzstoffe** wie Beta-Glucane, Glutathion und andere wertvolle Aufbaustoffe (siehe hierzu Buch „Energie für alle Zellen“ S. 232)
- täglich ein gesundheitsförderndes Frühstück mit sanft gequollenem Getreide und Pflanzenmilch aus Mandeln, Sesam oder Kürbiskernen (siehe hierzu Buch „Energie für alle Zellen“ S. 246 und 228)

Dieses Frühstück ist ein Segen für das Immunsystem, denn es regeneriert und schützt die Darmschleimhaut, fördert die Ansiedlung positiver Darmbakterien und stärkt das darmspezifische Immunsystem. Zudem enthält es wichtige **B-Vitamine sowie Zink, Selen und Glutathion und immunstärkende Beta-Glucane**, die das Immunsystem auf natürliche Weise unterstützen und stärken.

„Eure Lebensmittel sollen eure Heilmittel
und eure Heilmittel eure Lebensmittel sein.“

(Hippokrates)

Außerdem sollte man das Immunsystem stärken, indem

- man täglich auf einen ausreichenden Schlaf achtet und deshalb früh zu Bett geht, dies ist wichtig zur Regeneration des Immunsystems. Der Nachtmensch schwächt sein Immunsystem.
- man keine langen Fernseh-, Handy- und Computersitzungen, vor allem nicht am Abend machen sollte, das stört das Gehirn und Nervensystem, die Nachtregeneration und schwächt das Immunsystem.
- im Bereich der Ernährung bitte keinen Zucker, Nikotin, erhitzte Fette, Fertiggerichte, Alkohol usw., diese stören die Darmflora, die Darmschleimhaut und schwächen vor allem das lebenswichtige Immunsystem.
- Vitamin D ist sehr wichtig für die Stärkung des Immunsystems, deshalb sollte man täglich ca. 30 Minuten in der Natur spazieren gehen. Dies reduziert Stress und fördert bei Sonneneinstrahlung die Vitamin D-Produktion.

→ Wer sein Immunsystem in der Corona-Zeit

noch weiter stärken möchte oder muss, kann zusätzlich einnehmen:

Hanotoxin M Tropf. 50ml/Apotheke	- jeweils x 2 tägl. 5-10 Tropfen	} in eine Tasse Kräutertee geben und langsam trinken
Propolis Ø Urtinktur Tropf. 20ml/Apot.	- jeweils x 2 tägl. 5-10 Tropfen	
OPC-Kapseln (Reformhaus/Biomarkt)	- jeweils tägl. 1 Kaps. mit Flüssigkeit nehmen	

Wichtig - Bitte beachten:

Diese immunstärkenden Gesundheitsinformationen dienen unseren Teilnehmern, die beim „Institut für Gesundheitsbildung“ Seminare und Weiterbildungen besuchen.

Man kann unsere Internetseite

www.gesundheitsbildung.de - auch gerne an andere Personen wegen der **Stärkung des Immunsystems und des Corona-Themas weiterempfehlen.**

Für neue Interessenten:

Wenn Sie weitere wertvolle Informationen und Hilfen zur optimalen Zellernährung und Regeneration Ihrer Körper-, Gehirn- und Immunzellen möchten, empfehlen wir Ihnen das Buch „Energie für alle Zellen“ von Christian W. Echter.

Dieses Buch vermittelt Ihnen auf beeindruckende Weise eine hochwertige Ernährung zur Stärkung Ihres Immunsystems sowie den Einfluss des seelischen Verhaltens auf die Gesundheit der Immun- und Körperzellen.

Mit einem ausführlichen Teil über die ernährungsmedizinischen Gesundheitswirkungen der einzelnen Gemüse-, Obst- und Getreidearten sowie Pflanzensäfte, Öle usw.

Dieses Buch können Sie sehr gerne über unser Institut per [Kontaktformular](#) oder unter **Telefon 0821-3495150** bestellen.



Zur Stärkung Ihres Immunsystems