

## Bitte Ihr lebenswichtiges Immunsystem täglich stärken!

---

Um sich gegen Viren, Bakterien und Krankheitserreger zu schützen, braucht der Mensch ein gesundes Immunsystem. Das Immunsystem ist wiederum auf die Gesundheit des Darms, der Darmflora und der Darmschleimhaut angewiesen, da ca. 70% der körpereigenen Abwehr (Immunzellen) im Darm beheimatet ist.

Deshalb ist es gerade jetzt wichtig auf eine regelmäßige, **vitalstoffreiche, immunstärkende** und **biologische Ernährung** zu achten, denn diese hat einen entscheidenden Einfluss auf die Gesundheit des Immunsystems.

**Die aufgeführten ernährungsmedizinischen Empfehlungen** sollten Sie abwechslungsreich und nach persönlichem Empfinden zu sich nehmen:

- **wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe:** frische grüne Blattsalate z.B. Kopfsalat, Feldsalat, Rucola und dazu oranges, rotes, gelbes Gemüse, wie z.B. Karotte, Sellerie, gedünstete rote Bete, reife Tomate usw.
- hochwertige kaltgepresste Pflanzenöle z.B. biologisches Olivenöl zur Mittags- oder Abendmahlzeit (nicht erhitzt), wirkt entzündungsreduzierend
- Omega-3 Fettsäuren, z.B. aus frischem biologischem Leinöl oder Walnüssen, diese haben eine **entzündungshemmende Wirkung**
- **natürliche Schutzstoffe gegen Viren:** sehr gut antiviral wirkende Substanzen aus Zwiebeln, Knoblauch, Meerrettich, Kresse, diese stärken das Immunsystem
- Chlorophyll aus grünen Blattsalaten sowie grünen Kräutergetränken, z.B. aus Brennnessel, Spitzwegerich oder Löwenzahn (siehe hierzu Buch „Energie für alle Zellen“ S. 123)
- täglich frische grüne Kräuter, z.B. Petersilie, Schnittlauch, Dill oder Basilikum
- sanft gequollene Getreidearten, z.B. Vollkornreis mit Brokkoli-Karottengemüse bzw. anderen gedünstete Gemüsearten. **Vor allem Hafer und Gerste** enthalten die **immunstärkenden Beta-Glucane**. Brokkoli enthält zudem die sekundären Pflanzenstoffe Quercetin und Sulforaphan, die das Immunsystem stärken.
- milchsaure Gemüsesäfte, milchsaure Gurken oder etwas frisches Sauerkraut, die darin enthaltene Milchsäure fördert die **Ansiedlung positiver Darmbakterien und ein gesundes Darmmilieu**, was die Abwehrkraft des Immunsystems stärkt.
- Hülsenfrüchte, z.B. Linsen, weiße und rote Bohnen oder Kichererbsen, diese enthalten Zink, Eisen und B-Vitamine sowie pflanzliche Aminosäuren, die für die Funktion des Immunsystems sehr wichtig sind.

- **Antioxidantien**, wie **Vitamin A** (Vorstufe Beta-Carotin) aus frisch gepresstem Gemüse, wie z.B. Karotte mit etwas rote Bete und ½ Apfel und 1 TL Weizenkeimöl (enthält Vitamin E). Karotte enthält das Beta-Carotin als Vorstufe von Vitamin A, welches das Immunsystem und die Schleimhäute regeneriert und schützt.
- **sehr gut:** 1-2-mal täglich **Vitamin C** aus frisch gepressten Orangen, Blutorangen (im Winter), Zitrone oder Sanddorn mit etwas dunklem Muttersaft z.B. aus schwarzer Johannisbeere, Heidelbeere sowie Aronia- oder Holunderbeere in Verbindung mit cellülar-flüssiger Bierhefe (aber nur am Morgen).

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

cellülar-flüssige Bierhefe als Vitalstoffspender enthält alle B-Vitamine und lebenswichtige **Zell- und Immunschutzstoffe** wie Beta-Glucane, Zink, Selen, Glutathion und andere wertvolle Aufbaustoffe (siehe hierzu Buch „Energie für alle Zellen“ S. 232)

- **Vitamin D ist sehr wichtig** für die Stärkung des Immunsystems, deshalb sollte man tägl. eine natürliche Vitamin D-Nahrungsergänzung, z.B. aus dem Reformhaus, Biomarkt oder einer Naturapotheke nach Vorschrift einnehmen.
- täglich ein gesundheitsförderndes Frühstück mit sanft gequollenem Getreide, wie z.B. Hafer. Dazu Apfelmus und eine Pflanzenmilch aus Mandeln, Sesam oder Kürbiskernen (siehe hierzu Buch „Energie für alle Zellen“ S. 246 und 228) sowie **Minaktiv (Reformhaus)** als natürliche Mineralstoffergänzung

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, Magnesium und immunstärkende Beta-Glucane**, die das Immunsystem auf natürliche Weise unterstützen und stärken.

### **Außerdem sollte man das Immunsystem stärken, indem man**

- täglich auf einen ausreichenden Schlaf achtet und deshalb früh zu Bett gehen sollte, dies ist wichtig zur Regeneration des Immunsystems.
- man sollte *keine* langen Fernseh-, Handy- und Computersitzungen, vor allem nicht am Abend machen, das stört das Gehirn und Nervensystem, die Nachtregeneration, führt zu Energieverlust und schwächt das Immunsystem.
- im Bereich der Ernährung bitte keinen Alkohol, Nikotin, Zucker, erhitzte Fette, Kaffee usw. Diese stören die Darmflora, die Darmschleimhaut und Schwächen in der Folge das lebenswichtige Immunsystem.

## → Wer sein Immunsystem in der Corona-Zeit

noch weiter stärken möchte oder muss, kann zusätzlich einnehmen:

Hanotoxin M Tropf. 50ml/Apotheke	- jeweils 1x tägl. 5 Tropfen	} Entweder pur oder in eine Tasse Kräutertee geben
<b>oder</b>		
Propolis Ø Urtinktur Tropf. 20ml/Apot.	- jeweils x 1 tägl. 5 Tropfen	
OPC-Kapseln (Reformhaus/Biomarkt)	- jeweils tägl. 1 Kaps. mit Flüssigkeit nehmen	
Bryonia D6 alle 1-2 Tage 5 Globuli (Absprache mit einem naturheilkundlich und ernährungsmedizinisch orientierten Heilpraktiker oder Arzt)		

### **Wichtig - bitte beachten:**

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

### **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.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und ein starkes Immunsystem!



**Zur Stärkung Ihres Immunsystems**

### **Weitere Informationen:**

**Institut für Gesundheitsbildung**, Kantstraße 66, 86169 Augsburg

Tel: 0821-3495150, [info@gesundheitsbildung.de](mailto:info@gesundheitsbildung.de)

[www.gesundheitsbildung.de](http://www.gesundheitsbildung.de)