

Blütenpollen – täglich 2 Teelöffel Blütenpollen ins Müsli, Joghurt oder Saft geben. Sie enthalten Antihistamine und Antioxidantien und haben antibiotische Eigenschaften. Sind reich an allen wichtigen Nährstoffen. Von Vitaminen über das pflanzliche Eiweiß, Aminosäuren, Enzyme, Fette und Hormone. Ein hochwertiger naturbelassener Nährstofflieferant.

Bitterstoffe sind immer gut und machen glücklich und gesund. Wichtige Stoffe zur Stärkung unseres Immunsystems werden durch die Einnahme an Bitterstoffen produziert. Bitterstoffe enthalten z.B. Löwenzahn, Artischocke, Mariendistel, Enzian, Andorn, Wermut. Du kannst davon Frischpflanzensäfte verwenden, als Kräutertonic, Tinkturen, Kräutertees oder als Pulver in Kapseln. Im Frühling ist die Zeit des leckeren selbstgestochenen Löwenzahnsalates.

Zink – ein lebenswichtiges Spurenelement für ein intaktes Immunsystem. Zinkmangel geht oft mit einer Infektanfälligkeit einher.

Omega 3 – eine Studie belegt, dass Omega 3 nicht nur gut für Herz, Kreislauf, Augen und Gehirn gut ist sondern auch für das Immunsystem

Grapefruitkernextrakt: wird aus den zermahlernen Kernen der Grapefruit gewonnen. Studien konnten die erfolgreiche Verwendung als natürliches Antibiotikum, aber auch als hilfreiches Mittel bei Viren, Bakterien oder Pilzinfektionen dokumentieren. Man startet mit 1 Tropfen pro Tag in 1 Glas Wasser und steigert es bis maximal 15 Tropfen pro Tag.

Schwarzkümmelöl: soll folgende Eigenschaften besitzen: antibakteriell, antifungal (pilztötend), antioxidativ, entzündungshemmend. Es ist bekannt, dass es unterstützend wirkt bei Allergien wie Heuschnupfen und bei Immunschwäche. Gibt es als Öl oder als Kapseln.

Checke deinen Vitamin D Status – auch dieser ist wichtig für ein intaktes Immunsystem.

Gesunder Darm – gesunder Mensch. Gesunde, vollwertige, ballaststoffreiche Ernährung sind das A und O. Sie sorgt für gute Darmbakterien und stärkt die Darmschleimhaut. Diese wiederum steht für ein gutes Immunsystem.

Bewegung, frische Luft und Kneipp:

Waldluft sorgt für ein gutes Immunsystem und Durchatmen. Wer die Möglichkeit hat sollte täglich einen Spaziergang im Wald oder in einem Park mit Bäumen machen. Der österreichische Biologe Clemens Arvay konnte in seinen Forschungen nachweisen, dass ein ausgedehnter Spaziergang im Wald, durch die vielen Terpene in der Luft, das Immunsystem stärkt.

Kneipp-Güsse und Kneipp-Wassertreten. Sie regen den Kreislauf an und stärken das Immunsystem.

Für genaue Dosierungen und Anwendungen der oben angegebenen Produkte bitte in deinem Fachreformhaus oder Apotheke nachfragen. Schwangere, Kinder und Kranke müssen sich unbedingt bei ihrem Arzt informieren.

Das sind so auf die Schnelle meine Erfahrungen mit Naturprodukten zur Stärkung des Immunsystems. Natürlich alles ohne Gewähr.

Bleibt gesund. Eure Doris Karadar