



## **Rund um das Immunsystem – Freitag 31. Januar 2020 von 11-19 Uhr**

### **Gute Abwehrkräfte aufbauen**

Stress ist ein großer Feind des Immunsystems.

Kommt es durch den Stress ( Wetter, Autofahrt, Arbeit, Familie, .... ) zu einer unausgewogenen Ernährung, weil zu wenig Zeit für frische Kostzubereitung vorhanden ist und vermehrt Fertigprodukte isst, wird die Darmflora an guten Darmbakterien reduziert.

Mit einer gestörten Darmflora ist man anfälliger für Keime.

Die über schleimende Nahrungsmittel überzogenen Darmzotten können ihrer wichtigen Aufgabe Vitamine, Mineralien, Eiweiße, Fette uvm. aufzunehmen nicht vollständig nachkommen. Es kommt zu einer Mangelversorgung des Organismus auf Zeit und Krankheiten entstehen schleichend.

Gern stehe ich für Ihre Fragen am Informationsstand zur Verfügung und gebe Ihnen Hinweise.

**Sollten Sie sich für eine BQAS – Messung entscheiden, ist diese auf die elementaren Zusammenhänge zum Immunsystem abgestimmt.**

Lassen Sie sich an der Biotop Kasse bitte einen Termin geben.

Der Ausgleich zur Messung beträgt 20 Euro.