

*P. Jentschura*<sup>®</sup>  
regeneriert wie neugeboren

# *Immunstark*

»» gegen Viren & Bakterien ««

**20**  
Tipps

von  
Ute & Roland Jentschura

# Starke Abwehrkräfte für einen kerngesunden Körper

Es ist nur eine Frage der Zeit, bis wir mit irgendeinem Virus oder Bakterium in Kontakt kommen! Aber ob uns das schadet oder nicht und wenn, dann in welchem Umfang, das entscheidet sich in unserem Immunsystem!

Der Großteil der Infizierten merkt fast gar nichts von der Infektion oder nur mit leichten Erkältungssymptomen! Das sind die Immunstarken! Deshalb lassen Sie uns jetzt und in Zukunft alles für starke Abwehrkräfte und einen kerngesunden Körper tun:

## Trinktipps

1. Täglich 1 – 2 Liter Stilles Wasser, Kräutertees, Gemüsesaftschorlen trinken.
2. Morgens mit einem großen Glas Stilem Wasser starten.
3. Nach dem Motto: „Gegen alles ist ein Kraut gewachsen!“ haben sich Kräutertees über Jahrhunderte bei Atemwegserkrankungen, Erkältung, Husten, Fieber, Grippe u. a. bestens bewährt. Der 7x7 KräuterTee enthält mit seinen 49 Kräutern auch solche, deren ätherische Öle als antiviral und/oder antibakteriell gelten.



## Meiden Sie bitte ...

- ... Junkfood & Fertigprodukte
- ... Süßigkeiten & salzige Knabbereien
- ... Weißmehl
- ... entzündungsfördernde Fette wie Sonnenblumenöl

- ... Soft- & Energydrinks
- ... Mikrowelle
- ... Alkohol & Rauchen
- ... Stress & Schlafmangel usw.

## Ernährungstipps .....



WurzelKraft®  
Das 100-Pflanzen-Lebensmittel

- 4. Reichlich verschiedene Gemüse (Paprika, Kohl, Brokkoli, Rote Bete usw.), Salate, Kräuter und Obst (z. B. Beeren) in guter Qualität genießen.
- 5. Bunte Farben auf den Teller bringen, denn gelbes, oranges, rotes und tiefgrünes Gemüse und Obst sind reich an bewährten Vitaminen (Vitamin C), Mineralstoffen (Zink) und sekundären Pflanzenstoffen (Beta-Carotin u.a.).

- 6. Blütenpollen, die Kraftnahrung der Jungbienen, stärkt auch die menschlichen Abwehrkräfte. Das Pflanzenfeingranulat WurzelKraft enthält neben hochwertigen Blütenpollen mehr als 100 Pflanzen in optimaler Bioverfügbarkeit. 3 – 6 TL täglich stellen uns ein einzigartiges Wirkspektrum an Vitalstoffen für eine ausgeglichene Säure-Basen-Balance und damit für ein starkes Immunsystem zur Verfügung.

- 7. Knoblauch, Ingwer und Kurkuma in der Küche verwenden.

>>> Schauen Sie unseren Beitrag zum Thema!

- 8. Die Omega-3-Fettsäuren EPA\* und DHA\*\* haben eine immunstärkende, entzündliche Wirkung. Sie sind in fetthaltigen Fischen von guter Qualität (Hering, Lachs, Makrele) und natürlichem Fischöl bzw. veganem Algenöl (z. B. von NORSAN) enthalten.



youtube.com/pjentschura <<<

- 9. Essentielle Aminosäuren spielen eine bedeutende Rolle für ein gut funktionierendes Immunsystem. Um die Säurelast, die besonders tierische Lebensmittel wie Schweinefleisch mit sich bringen, gering zu halten, sollte mehr hochwertiges pflanzliches Eiweiß auf den Tisch. Eine hohe biologische Wertigkeit haben glutenfreie Pflanzen wie Amaranth, Quinoa, Buchweizen, Hirse und Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen, Linsen sowie Hanf und Lupinen.



- 10. Probiotika, z. B. aus dem Reformhaus oder der Apotheke, stärken besonders unser wichtiges Immunorgan, den Darm. Sie zeichnen sich durch eine besonders hohe Vielzahl an verschiedenen speziellen probiotischen Bakterien aus, die nachweislich die Darmmikrobiota positiv beeinflussen. Dies ist besonders wichtig parallel zu bzw. nach einer Antibiotikatherapie.
- 11. Ballaststoffe (mind. 30 g pro Tag) unterstützen unsere Verdauung und ernähren die hilfreichen Darmbakterien unserer Mikrobiota.
- 12. Fasten stärkt die Immunabwehr und entlastet den Darm. Ein guter Start ist das bewährte Intervallfasten (16:8-Methode).

\*Eicosapentaensäure \*\*Docosahexaensäure

## Tipps aus der Erfahrungsheilkunde

13. Heiße und kalte Wechselduschen oder die „Light-Version“: Heißes und kaltes Fußbad im Wechsel – am besten basisch!
14. Beste Handpflege: regelmäßige basische Handbäder
15. Basisches Gurgeln: auf 1 Glas Wasser 1 Prise MeineBase und 1 Sprüher MiraVera verwenden.
16. Basische Voll- und Fußbäder, basische Hals-, Leber- und Nierenwickel
17. Bewegung an der frischen Luft (10.000 Schritte/Tag) und regelmäßiges Ganzkörpertraining (2 – 3 x pro Woche) in einem qualifizierten Fitnessstudio.
18. Regelmäßige 15 – 30-minütige Sonnenbäder genießen und ggf. Vitamin D substituieren. Vitamin D ist wesentlich für eine gute Immunabwehr. Lassen Sie Ihren Vitamin D-Status (25-OH-D) unbedingt testen!
19. Gerade zu Beginn einer Grippe und bei Verstopfung hat sich ein Einlauf bewährt. Fordern Sie gern Informationen dazu an.
20. Gezielte Entspannung und ausreichend Schlaf sorgen für eine gute Regeneration. Bewährte Begleiter für erholsame Nächte sind die BasischenStrümpfe oder die KühleDecke.



**Mineralstoffe sind Basenbildner** und wichtig für die Aufrechterhaltung der Alkalität unseres Blutes.

Gesundes, alkalisches, fließfähiges Blut ist die Basis für die intakte Abwehrkraft unserer Weißen Blutkörperchen.



**Basische Produkte  
zur Stärkung & Regenerierung**

[www.p-jentschura.com](http://www.p-jentschura.com)

