

Was kannst Du für Dein Immunsystem tun, gegen Erkältung, Grippe, Corona?

Die Bilder aus China und Medienberichte aus vielen Ländern zum Thema Corona-Virus erzeugen bei vielen von uns ein komisches Bauchgefühl. Denn wir haben es hierbei nicht mehr nur mit einer Epidemie zu tun, bei der sich eine Krankheit in einem ganzen Volk oder Land verbreitet. Man spricht bereits von einer Pandemie, einer Länder- und Kontinente-übergreifenden Ausbreitung.

Aus dem Aertzeblatt.de:

Die Symptome einer Ansteckung mit dem neuen Corona-Virus sind **unspezifisch**. Am ehesten treten Fieber und Husten, Atemnot, Schnupfen, Halsschmerzen, Myalgien und ein allgemeines Krankheitsgefühl auf. Die Ansteckungszeit soll rund 10 Tage betragen. Die Übertragung von Mensch zu Mensch ist unstrittig. Die aus China berichteten Todesfälle litten unter schwerer Grunderkrankung.

Was kannst Du tun? Auch hier kannst Du es **einfach** handhaben.

Gib Deinem Körper hochwertige Proteine, z. B. Hanfsamen, Kichererbsen, grüne Blattgemüse (bio – logisch). Dein Organismus stellt daraus antimikrobielle Peptide her und versorgt den Körper über diese Ernährungsweise mit einer Vielzahl an antioxidativ wirksamen Vitalstoffen und sekundären Pflanzenstoffen, die das Immunsystem auf vielfältigste Weise unterstützen.

Pflege Deine Darmgesundheit

Saniere Deine Darmflora mit einer naturbelassenen basenüberschüssigen Ernährung. Unter anderem durch Antibiotika, Medikamente, zuckerreiche Nahrung und Alkoholmissbrauch entstehen Dysbakterien, welche Deine Abwehrkräfte mindern.

Baue Antibiotika aus der Natur in Deine Nahrungsaufnahme ein.

Knoblauch, Zwiebeln, Meerrettich, Ingwer, Chili, Kurkuma, Apfelessig.

Ich lege in meinen Beratungen Wert darauf, den Ursachen auf den Grund zu gehen, das heißt z. B. „Was beeinträchtigt Deinen Darm?“. Sind es schleimende Stoffe und woher kommen diese, sind es Medikamente oder ungünstige Mitbewohner im Darm, etc. Diese Faktoren haben Auswirkungen auf Vitalität, Verdauung, Stuhlgang, Essverhalten, Haut, Knochen, Atmung, Herz, Blut, Gehirn und Psyche.

Lass Dich beraten zu den Themen **Darmpflege, PROBiotikum oder Darmregeneration**.

Schaue mal auf meine Homepage unter „Ernährungsmedizin“.

<https://www.lebens-pfade.com/darmregeneration.aspx>

Ich freue mich auf Deinen Anruf für einen Beratungstermin „Immunsystem“ unter 06126-700 3577.

Ich wünsche Dir eine abwehrkräftige Zeit.

Sybille