

**Ob jung, ob alt, ob gesund, ob krank -**

**baue Deine immunstarken Abwehrkräfte auf!**

### **Wusstest Du, das ein älterer Mensch sich ernähren müsste wie ein Sportler!**

Doch wie sieht es wirklich aus? Symptome werden mit vielen verschiedenen Medikamenten eingestellt. Medikamente erzeugen u.a Nebenwirkungen (siehe Beipackzettel ), schädigen Mitochondrien (Kraftwerke der Zelle ) und führen zu Ablagerungen von Stoffwechselprodukten in der Zelle und in Geweben. Hinzu kommt minderwertige Nahrung, Genussmittel und die unterschiedlichen Toxine von der Wohn – ud Arbeitswelt, sodass der Organismus einen erhöhten Bedarf hat das belastete Gewebe von Schlacken zu reinigen. Logische Begleitsymptome sind Entzündungen, Husten und Erschöpfung des gesamten Organismus. Das Immunsystem wird schwächer und schwächer. Das Schutzschild nimmt zusätzlich durch Überhygiene ab.

Ältere Menschen brauchen Vitalstoffe wie ein Sportler, weil die Stoffwechselfvorgänge, die Muskulatur (auch Herzmuskulatur) sowohl auch die Sauerstoffaufnahme davon abhängig sind. Je weniger Bewegung und Vitalstoffe, umso mehr Muskeln werden abgebaut, weniger Sauerstoff zugeführt und belastender Schlacke entsorgt.

### **Sorge Dich in jedem Alter um diese Vitalstoffe**

Auch bei Mineral- und Vitaminprodukten gibt es ungünstige Füllstoffe etc..

Mir liegt die Reinheit und eine Bioverfügbarkeit am Herzen, wenn ich schon etwas ergänzen muss.

### **Lasse Dich von mir beraten!**

#### **Immunrelevante Mikronährstoffe sind**

**Vitamin A, Vitamin C, Vitamin D, Selen, Zink , Omega-3-Fettsäuren**

**Vitamin A, C und Selen** für die Steigerung des Immunsystems und Antikörperproduktion.

**Vitamin A** unterstützt die Schutzschicht in den Lungen.

**Vitamin C und Selen** reduziert oxidativen Stress

**Vitamin D, Selen und Omega-3-Fettsäuren** sind Helfer gegen die Ausbreitung von Entzündungen

**Vitamin D** steigert die Lymphozyten

**Zink** hemmt das Eindringen von Erregern in die Zelle. Viele Enzyme ( Proteine) sind zinkabhängig

**Diese Mikronährstoffe sind zu oft im Mangel. Unterversorgung trotz Überfluss!**

**Es kann immer etwas Gutes getan werden! Es ist Zeit - jetzt.**

### **: ) Regenerieren mit dem **Dreisprung-Programm** von Jentschura**

> **ausgewählt nach Deinem Stoffwechseltyp** erhältst Du eine effiziente basische Produktempfehlung, die Deinen Stoffwechsel aktiviert und Dein Wohlbefinden steigert.

## :) Die Entscheidung zum **Jentschura-Fastenplan** lohnt sich:

- > **13-tägiger Fastenplan** mit Zieldefinition, Entlastungs- und Aufbautagen, Rezepten
- > Säuren / Gifte / Schlacken lösen, binden, ausscheiden (nicht verschieben!!!)
- > Lymphe anregen und das Atmen regenerierend einsetzen

## :) Dein LebensPLUS mit der **BauchGehirnRegeneration**:

Über die Jahre hinweg überziehen Verschleimungen aus unseren Nahrungsmitteln (z.B. Weizen, Käse) unsere Darmzotten.

**Die Verschleimungen verhindern die Aufnahmefähigkeit** von Makrostoffen wie Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß als auch der lebensnotwendigen Vitalstoffe wie Vitamine und Mineralien. Die Darmflora ( Mikrobiom ) kommt aus dem Gleichgewicht.

- > Körperlicher Mangelversorgung entgegenwirken.
- > Darmreinigung und Darmpflege des Dünn- und Dickdarms
- > Stoffwechselwechsel/ Zellstoffwechsel aktivieren.

## :) **Darmpflege**

Über unseren natürlichen Geburtsvorgang erhalten sehr wichtige Bakterien.

Welchen Einfluss hat ein Kaiserschnitt, Antibiotika, Zucker, verschleimende Nahrungsmitteln usw..

- > Was benötigt der Darm, unser größtes Immunsystem, zur Pflege und zur Reinigung
- > Darmpflege mit natürlichen Lebensmittel, Probiotika, Heilerden, Kräutern, u.v.m. .
- > Störfaktoren und Milieuveränderungen behandeln.

## **Interessiert Dich: ☹ Alzheimer-Demenz – Vergesslichkeit, .....**

Möchtest Du darüber mehr erfahren? Mögliche Ursachen können sein Pestizide, Schilddrüsenunterfunktion, usw.

**Lass Dich beraten. Rufe mich gerne an unter Tel. 06128- 8600 920.**