

## **So stärken Sie ihr Immunsystem gezielt**

Es war schon immer richtig und wichtig ein starkes Immunsystem zu haben, aber in Zeiten wie diesen ist es fast eine selbstverantwortliche Pflicht sich um seine Abwehrkräfte zu kümmern.

Viren und Bakterien sind das ganze Jahr über aktiv aber im Winter haben sie es noch leichter in unseren Körper einzudringen. Deswegen heißt es jetzt vorsorgen, denn der nächste Winter kommt bestimmt. Ein gutes Immunsystem schützt uns. Es ist bewiesen dass Menschen bei denen das Immunsystem schwach ist, drei oder mehr Infekte pro Jahr haben und länger brauchen wieder gesund zu werden.

Wie Sie am besten ihr Immunsystem stärken können möchten wir Ihnen hier möglichst einfach beschreiben.

Bei einigen Punkten sind natürlich vor allem Sie selbst gefragt. Zum Beispiel der Hinweis, dass Sie öfter mal einen Waldspaziergang machen sollten. Tun sie es!

Andere Punkte sind leichter gesagt als getan, z.B. wenn es darum geht Stress und Angst zu vermeiden. Meine Mutter hat immer gesagt: „Bange machen gilt nicht“. Und sie hat Recht, denn Angst hilft Ihnen nicht - im Gegenteil. Sie fühlen sich machtlos und ausgeliefert. Lassen Sie sich von nichts und niemanden Angst machen. Corona / Covid 19 ist beherrschbar und vielleicht viel leichter als wir alle dachten. Zumindest können Sie etwas dafür tun: Stärken Sie ganz einfach Ihr Immunsystem! Zunächst und ganz einfach mit einer gesunden und d.h. pflanzlichen Ernährung. Denn die Ballaststoffe, die nur in der pflanzlichen Kost enthalten sind, sind es, die für eine gesunde Darmflora sorgen und eine gesunde Darmflora ist verantwortlich für ein starkes Immunsystem – So einfach ist das!

In Pflanzen sind „gute Inhalte“ enthalten - nennen wir sie Vitalstoffe. Und es gibt die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe. Die sind sozusagen die Gesundheitspolizei in unserem Körper. Sekundäre Pflanzenstoffe sind immer auf der Suche nach Dingen, die unserem Körper nicht gut tun. Zum Beispiel Viren. Sekundäre Pflanzenstoffe haben die Kraft diese Viren zu vernichten. Das Problem ist nur in vielen Pflanzen sind die sekundären Pflanzenstoffe gar nicht mehr vorhanden.

Leider verwenden die Menschen beim Anbau von Pflanzen Pflanzenschutzmittel - die sogenannten Pestizide – um die Pflanzen vor Krankheiten von außen zu schützen. Aber wenn die Pflanzen sozusagen von außen schon versorgt wird, dann wird sie faul muss nicht mehr kämpfen und produziert daher selber keine Abwehrkräfte. Sie bleibt zwar gesund aber sie liefert für uns Menschen dann eben nicht mehr diese wertvollen virentötenden sekundären Pflanzenstoffe.

Deshalb ist es so enorm wichtig Obst und Gemüse in Bioqualität zu kaufen.

**Mit bestimmten Vitaminen, Mineralstoffe und Spurenelement können Sie ihr Immunsystem gezielt und sehr effektiv steigern. Achten Sie ganz generell auf eine gesunde Ernährung und berücksichtigen Sie diese einfachen aber konkreten Tipps**

- a. Essen Sie mehr Gemüse und Obst in Bioqualität ( auch Gewürze / Kräuter), besonders Ingwer
- b. Nehmen Sie mehr Laktobakterien zu sich z.B. durch mehr Naturjoghurt, fermentiertes Gemüse , Sauerkraut
- c. Weniger Gluten, das heißt weniger Nudeln und weniger helles Brot dafür mehr Kartoffeln und Haferflocken
- d. Wir benötigen mehr Omega 3 Fettsäuren durch Fisch oder Biofleisch.

- e. Verwenden Sie Kokosöl in der Küche oder nehmen Sie 3 x täglich 1 Teelöffel Kokosöl zu sich
- f. Die Aminosäure Lysin ist wichtig für das Immunsystem. Es ist z.B. in Bio Eiern und Parmesankäse vorhanden

Im Alltag ist es manchmal aber gar nicht so leicht all diesen guten Ratschlägen zu folgen. Und manche Nährstoffe, die unser Immunsystem stärken könnten sind in der Nahrung gar nicht oder nicht mehr vorhanden. Deshalb gibt es Moringa:

Moringa enthält 10 verschiedene Aminosäuren, 2 x mehr als Joghurt  
Moringa enthält 2 x so viele Proteine als Haferflocken  
Moringa enthält sehr hohe Anteile an ungesättigten Fettsäuren (Omega 3, 6 und 9)  
Moringa enthält 1,3 x mehr essentielle Aminosäuren als Eier

Moringa enthält über 90 Vitalstoffe und das in einer geradezu perfekten Zusammensetzung.

Vielen ist es wahrscheinlich bekannt was für unser Immunsystem besonders wichtig ist. Es ist

1. Zink
2. Selen
3. Vitamin D3
4. Vitamin C
5. Vitamin A

Aber viele wissen nicht, dass Moringa genau hier ein perfekter Helfer ist:

Moringa enthält 1,5 x mehr Zink als ein Schweineschnitzel  
Moringa Blätter, Schoten und Samen enthalten Zink in Mengen ähnlich denen wie in Bohnen gefunden, während Blattpulver doppelt so viel Zink hat bei gleichem Gewicht.  
Moringa enthält etwa 8 - 10 mg Selen pro 100g Blattpulver.  
Moringa enthält 7 x mehr Vitamin C als Orangen  
Moringa enthält 4 x mehr Vitamin A als in Karotten

### **Immunstark mit Moringa:**

Wenn Sie mehr über Moringa wissen wollen oder sich für unsere Bio Moringa Produkte interessieren, dann schauen Sie hier: [www.moringa-gold.jimdofree.com](http://www.moringa-gold.jimdofree.com)

Hier weitere und wichtige Hinweise wie sie Ihr Immunsystem stärken können und gut durch diese C-Zeit zu kommen;

#### **1. Bewegung an der frischen Luft / Wald**

Durch Bewegung werden die natürlichen Immunzellen und die sogenannten Killerzellen gestärkt.

#### **2. Genießen Sie die Sonne und tanken Sie das natürliche Vitamin D**

Vitamin D gibt es leider nicht in Pflanzen, sondern nur in Pilzen oder in tierischen Lebensmitteln (v.a. Fettsäuren). Der Hauptteil des benötigten Vitamin D wird in der Haut

mithilfe von Sonneneinstrahlung gebildet. Gehen Sie daher ca. 10-15 Minuten möglichst täglich in die Sonne.

**3. Trinken Sie mehr und öfter**

Wenn die Schleimhäute im Nasen- Mund und Rachenraum austrocknen, haben es Viren leichter einzudringen. Trinken Sie daher mehr und öfter Wasser oder Tee

**4. Keine Angst und gesunder Schlaf**

Angst und Stress schwächen nachweislich das Immunsystem. Lassen Sie sich also nicht verängstigen und versuchen Sie ihre Schlafqualität und ihre Schlafdauer zu erhöhen, denn nur während wir schlafen werden Immunaktive Stoffe in unserem Körper ausgeschüttet, die unser Abwehrsystem stärken.

**5. Handhygiene**

Spätestens seit diesem Jahr und unsere Erfahrung mit Corona / Covid 19 wissen wir: Viren werden häufig beim Händegeben übertragen. Vermeiden Sie sich mit den Händen ins Gesicht zu fassen. Waschen und desinfizieren Sie sich öfter mal die Hände.

**6. Keine Menschenmengen / Abstand halten**

Wenn Sie die Wahl haben, vermeiden Menschenmengen insbesondere in der kalten Jahreszeit, wenn ohnehin vielen Menschen erkältet sind. Vermeiden Sie sich in geschlossenen Räumen aufzuhalten – insbesondere wenn nicht genügend Abstandsmöglichkeiten gegeben sind.