

Meine 7 besten Tipps zur Stärkung Ihres Immunsystems

- 1** **Bitterstoffe sind mehr als nur Geschmack – sie sind eine Geheimwaffe für Ihr Immunsystem. Entdecken Sie, wie diese natürlichen Verbindungen Ihre Abwehrkräfte stärken können.**

Bitterstoffe haben eine entzündungshemmende Wirkung und unterstützen die Leber bei der Entgiftung und dem Abbau von Toxinen.

Empfehlung: 8 Tr. Bitterstern 2 mal täglich vor der Mahlzeit

- 2** **Genießen Sie die heilsame Ruhe des Waldes, während Ihr Immunsystem gestärkt wird. Waldbaden – natürliche Kraft für Ihre Gesundheit.**

Das Waldbaden, auch als "Shinrin Yoku" bekannt, ist eine Praxis, bei der man Zeit in der Natur verbringt und die heilsamen Eigenschaften des Waldes genießt. Studien haben gezeigt, dass das Waldbaden die Anzahl der sogenannten "Killerzellen" (NK-Zellen) erhöhen kann. Diese Zellen sind Teil des Immunsystems und spielen eine Rolle bei der Bekämpfung von Viren und Krebszellen.

Empfehlung: Eine halbe Stunde pro Tag steigert Ihr Wohlbefinden erheblich

- 3** **Wasser: Der Schlüssel zur Hydratation, Entgiftung und Vitalität des Körpers.** Die Flüssigkeit hält die Schleimhäute im Mund und in der Nase feucht. Gesunde Schleimhäute sind wichtig, um Krankheitserreger abzuwehren.

Das Trinken von Wasser unterstützt die Entgiftung des Körpers, indem es hilft, Abfallprodukte und Toxine auszuscheiden. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr gewährleistet, dass Immunzellen und Antikörper effizient zu den Infektionsstellen gelangen können.

Empfehlung: 8 Gläser (ca. 2 Liter) mineralarmes Wasser pro Tag zu trinken, aber es ist wichtig, auf die Signale Ihres Körpers zu achten und bei Bedarf mehr zu trinken.

- 4** **Orthomolekularmedizin: Optimiert die Gesundheit mit den richtigen Nährstoffen. Körperliches Wohlbefinden auf höchstem Niveau.**

Vitamin C	<u>Empfehlung:</u> 2x 1000mg / Tag
Vitamin-D3	<u>Empfehlung:</u> 8x 1000 I.E. / Tag
Zink	<u>Empfehlung:</u> 15mg / Tag
Selen	<u>Empfehlung:</u> 100µg / Tag

Die richtige Dosierung und Auswahl der Nährstoffe können von Person zu Person variieren und werden mit Hilfe des kinesiologischen Testes individuell angepasst.

Meine 7 besten Tipps zur Stärkung Ihres Immunsystems

5 **Obst und Gemüse: Natürliche Kraftpakete voller Vitamine, Mineralien und Antioxidantien für ein gesundes, starkes Leben.**

Empfehlung: Obst und Gemüse der Saison aus biodynamischen Anbau. Kein oder sehr wenig Fleisch und tierische Produkte. Keine Weißmehlprodukte.

6 **Fermentierte Lebensmittel: Stärken die Verdauung, fördern die Darmgesundheit und unterstützen das Immunsystem.**

Fermentierte Lebensmittel sind reich an probiotischen Bakterien, welche die Darmgesundheit unterstützen. Ein gesunder Darm und eine intakte Darmschleimhaut sind wichtige Barrierefunktionen des Immunsystems. Probiotika können dazu beitragen, diese Barrierefunktion zu stärken und das Eindringen von Krankheitserregern in den Körper zu verhindern.

Empfehlung: min. 3x die Woche fermentierte Lebensmittel z. B. Kimchi essen. Kimchi kann leicht selber gemacht werden. Rezepte finden Sie im Internet.

7 **Schlaf: Kraftquelle für Regeneration, Stärkung des Immunsystems und emotionales Gleichgewicht.**

Während des Schlafs hat der Körper die Möglichkeit, sich zu erholen und zu regenerieren. Dies betrifft nicht nur das Immunsystem, sondern auch andere Organe und Systeme. Der Körper verwendet die Zeit des Schlafens, um Zellen zu reparieren und zu erneuern. Während des Tiefschlafs produziert der Körper verstärkt Immunzellen, insbesondere T-Zellen, die eine zentrale Rolle bei der Bekämpfung von Infektionen spielen.

**Für mehr Gesundheitstipps holen Sie sich meinen NEWSLETTER!
Schreiben Sie mir: info@naturheilpraxis-ruppaner.de**

Alles Gute - Ihr Günther Ruppaner