

Was schwächt das ganz allgemein das Immunsystem ?

- update 28.03.2020 -

- nährstoffarme Nahrungsmittel
- ungesunde Diäten
- Mangelversorgung mit Vitaminen, Mineralstoffe, Aminosäuren, guten Fetten
- Stress
- wenig Schlaf
- zuviel weißer Zucker
- Bewegungsmangel
- zu flaches Atmen
- Rauchen und Alkohol
- Antibiotika

Stefan Krause

Wie kann ich das Immunsystem generell stärken ?

1. Sinnvolle und nötige Nahrungsergänzungsstoffe

- Probiotika -> stärken das Mikrobiom im Darm
- Vitamin D *2-4000 IE/ Tag- in öliger Form-> verhindert „Andocken“ von Viren
- Vitamin C *1g/ Tag, aus natürlichen Quellen, + auch in Kombination mit OPC
- Zink *25mg/Tag, -> hat eine aktivierende Wirkung auf T- Lymphozyten
- (Selen *200 µg/ Tag -> Selen trägt zu einer normalen Funktion des IS bei)
-> nur zur allgemeinen Vorbeugung, nicht bei Covid 19 - Erkrankung, da Selen die ACE 2 Rezeptoren hemmen, dies fördert die Virusvermehrung in der Lunge
-> Selen bei Covid- 19 nicht einnehmen !
- Knoblauch tötet Viren, Bakterien, (Allicin stärkt die weißen Blutzellen)

2. Guter Schlaf 6-8 h -> wichtig für Regeneration und Entgiftung vom Gehirn

3. Bewegung und richtiges Atmen (Ayurvedische Nasenatmung, Bauchatmung, volle A.)

4. Stressmanagement: Lachen, glücklich sein, Meditation, Ruhephasen -> Stresshormon Cortisol fällt ab, Widerstandskraft vom Körper steigt

5. Wasser ..., gutes, energetisiertes reines Wasser trinken, 2L stilles Wasser/ Tag - aus Umkehrosiose und danach energetisiert mit Verwirbelung/ Steinen oder z.B. Lauretana trinken

6. Lymphdrainage, Selbstbehandlung - Gesichtsmassage- siehe YouTube

7. Akupressurpunkte stimulieren für Immunabwehr und Lymphdrainage

8. Immunsystem boosten durch Ingwer/ Kurkuma/ Zitronen- Sud , am Abend warm