

Der menschliche Organismus ist ein dermaßen perfektes und robustes Konstrukt, dass wir uns vor Krankheiten keine Angst machen lassen sollten. Im Immunturbo 1 habe ich einige Bremsen aufgezeigt, die wir unbewusst gewohnheitsmäßig konsumieren, weil sie einfach gut schmecken. Das ist auch kein Problem. Wenn die positiven Gewohnheiten überwiegen, kann dieser, unser Körper das ab.

Im umgekehrten Fall, entstehen Mängel, die zu dem führen, was uns die Medizin als „Krankheit“ verkaufen will. Du darfst mich jetzt gerne für verrückt erklären, solltest aber die Chance nutzen, dir bzw. deinem Körper möglicherweise etwas Gutes zu tun.

Aber du bist selber groß. Also hör auf deine innere Stimme und entscheide selbst.

Hier möchte ich dir einige Lebensmittel zeigen, mit denen du dein Immunsystem auf „stark“ schalten kannst.

RADIESCHEN

Ihre Senföle töten Bakterien, Viren und Pilze ab und wirken schleimlösend bei Bronchitis, Husten und Heiserkeit. Zusätzlich wird die Produktion von Antikörpern angeheizt.

CHAMPIGNONS

... liefern Beta – Glukan, das die Reaktionszeit der Fresszellen erheblich verkürzt. Fresszellen sind für die Identifikation und die Zerstörung von Bakterien und Viren verantwortlich.

APRIKOSEN

Getrocknete enthalten Beta Carotin, das unser Körper in das Antischnupfen Vitamin A umwandelt. Dieser Vitalstoff stärkt die Schleimhautzellen und fördert die Regeneration der Schleimhäute, unserer natürlichen Barrieren gegen Viren und Bakterien.

MAGNESIUM

Ein Mangel blockiert die Produktion von Botenstoffen und stört die Erneuerung der Helferzellen. 100 gr. Sonnenblumenkerne enthalten 420 mg Magnesium, die optimale Schutzdosis.

FENCHEL

Ihre ätherischen Öle wirken wie ein Desinfektionsmittel für die Schleimhäute. Sie töten Erreger ab und verhindern, dass sich neue Keime bilden.

ANANAS

... frisch genossen lösen sie Antigene auf und hilft dem Immunsystem des Körpers, sich wieder zu regulieren.

Des Weiteren bringt der Genuss von Bananen, Tomatensaft, Hühnerbrühe, Äpfeln sowie Haferflocken dein Immunsystem in Schwung.

Wenn du dann noch mit Saunabesuchen, Treppen steigen und genügend Schlaf und vor allem ausreichend Flüssigkeit deinen Körper unterstützt, hast du für dich einen Weg eingeschlagen, der

dich relativ schnell verwundert die Augen reiben lässt, ob der Ergebnisse, die du in Sachen Gesundheit und Anfälligkeit erzielen wirst.