

Ein starkes Immunsystem

1. tgl. viel Bewegung an frischer Luft (3000 Schritte tgl.)



Klinische Studien haben gezeigt, dass es einen engen Zusammenhang zw. regelmäßiger Bewegung und erhöhter Immunstärke und Widerstandskraft gegen Krebs gibt. Die Betonung liegt auf *regelmäßiger* Bewegung. Besser 4x pro Wo. 1,5 km spazieren zu gehen, als 1x im Mo. 25 km zu laufen.

Warum? → Lymphsystem ist anatomischer Sitz des Immunsystems und kann sich nicht selbst bewegen.

Du bringst Dein Immunsystem in Schwung durch Bewegung.

„ Ebenfalls zeigen Studien, dass ein Tag im Wald deutlich die Anzahl der Killerzellen (die Krebszellen „killen“) im Körper erhöhen. So steigt durch „Wald-Baden“ die Krebsabwehr im Körper. Es reicht schon ein Tag innerhalb von 2 Wochen

2. eine gr. Portion Lachen / sich Freude machen und damit in die Entspannung kommen (Hobbys, nette Menschen, guten Sex, Zeit für Stille, Meditation...)
3. Die Kraft unserer positiven Gedanken nutzen! Die funktioniert nach dem Resonanzprinzip!
4. Vermeidung von Handybestrahlung (siehe Handy-Info-Blatt)
5. Ernährung:
 - kein Zucker (dafür Honig, Stevia, Birkenzucker)
 - das Immunsystem reichhaltig mit Nährstoffen versorgen, dann produziert es spezielle Fresszellen (Phagozyten), die schädigende Bakterien, Viren, Pilze und Krebszellen unschädlich machen / vernichten ↗
 - viele Min. und Vit. (Tab. A und C im Vergleich + S. Weeds Pfl.übersicht)
 - Natur-Joghurt als Wundernahrung , welcher enorm das Immuns. stärkt – 1 l pro Woche; ansonsten tierische Eiweiße meiden
 - Mangold, Möhren, Knoblauch, grüner Tee, Wildpilze, Algen und dunkles Blattgemüse sind die besten Nahrungsmittel zur Pflege eines starken Immunsystems.
5. Kräuter, die unser Immunsystem besonders erhalten und aufbauen:
 - Brennessel
 - Hollerbeersaft oder – Elexier bzw. Hollerblütentee
 - Propolis
 - Kunigundenkraut

- Purpurner Sonnenhut (Echinacea) – ! Die Anwendung sollte höchstens 3 Wochen dauern, sonst schlägt die Wirkung um und führt zu einer reduzierten Abwehr!
 - Sibirischer oder chinesischer Ginseng
 - u.a. – siehe habondias rotes Hausapotheken-Heft
6. Regelmäßige Entgiftung/Entsäuerung bzw. dafür sorgen, dass Säuren und Basen im Gleichgewicht sind.