

Ein gesundes Immunsystem

Um uns herum tummeln sich unzählige schädliche Mikroorganismen, manche sind vor allem für Ältere und Immungeschwächte bedrohlich, wie zum Beispiel das Coronavirus. Ob Schnupfen oder andere Infektionen: Warum werden manche Menschen krank, und andere nicht? Viele sind deutlich anfälliger für Virusinfektionen. Schuld daran ist oft ein schwaches Immunsystem.

Ich habe für Sie einige Tipps gesammelt, wie man mit einfachen Maßnahmen ein schwaches Immunsystem stärken kann:

1. „An apple a day, keeps the Doctor away“:

Jeden Tag einen Apfel essen. Sein hoher Gehalt an Ballaststoffen, Flavonoiden und Polyphenolen reinigt den Körper von Stoffwechselgiften. Der regelmäßige Verzehr stärkt das Immunsystem.

2. Morgens ein Glas lauwarmes Wasser:

Wasser am Morgen fördert das Immunsystem auf zahlreichen Wegen. So wird der Sauerstofftransport in die Zellen des Körpers und der Abtransport der Toxine gefördert. Mit einem Schuss Apfelessig in der Früh regt es den Stoffwechsel an. Am Morgen hilft es zuallererst bei der Verdauung und verbessert diese. Dadurch wird auch die Darmtätigkeit gefördert. Apfelessig trinken leicht gemacht: 2 TL Apfelessig in 200 ml Wasser. Trinke das Ganze in kleinen Schlucken vor dem Frühstück

3. Der Darm ist das Zentrum unserer Gesundheit

Nur wenn unser Darm gesund ist, können wir Nahrung wirksam aufnehmen und verdauen. **Immerhin 80 % unseres Immunsystems befinden sich im Darm.** Bevorzugen Sie ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkorn, Haferflocken und Leinsamen. Das freut die Darmbakterien. Essen Sie präbiotische Lebensmittel und fermentierte Nahrungsmittel wie z.B. Kefir und Sauerkraut. Gerade in meiner Tätigkeit als Energetiker bei **BIORESO Jungwirth e.U. in St. Georgen/G.** erlebe ich immer wieder, wie Patienten zu viele Toxine im Körper einlagern, eine geschwächte Darmflora haben und oft anfälliger für Krankheiten sind.

4. Thymusdrüse aktivieren:

Die Thymusdrüse ist ein sehr wichtiges Organ für unser Immunsystem. Sie liegt hinter dem Brustbein in der Mitte des Brustkorbes. Bei Anregung schüttert sie vermehrt T-Zellen aus und stärkt somit die Abwehrkräfte. Und wie funktioniert das Anregen der Thymusdrüse?



Durch kurzes, sanftes Klopfen im regelmäßigen Takt, ca. 30 Sekunden lang, auf die Brustbeinmitte stärken Sie Ihre Thymusdrüse ganz einfach! Diese Übung können Sie mehrmals pro Tag anwenden, sie benötigt nicht viel Zeit.

5. Entspannung und Schlaf

Das menschliche Abwehrsystem unterliegt komplexen Zusammenhängen. Eine wesentliche Rolle spielt hierbei die Tiefschlafphase, in der Ihr Abwehrsystem besonders effektiv arbeitet und eine große Menge an Immunzellen produziert. Schlafen Sie hingegen zu wenig, kann dies Ihr Immunsystem schwächen. Auch Stress wirkt sich negativ auf Ihr Immunsystem aus. Um das zu vermeiden, empfiehlt es sich, Entspannungspunkte im hektischen Alltag zu schaffen, die Ihnen helfen, zur Ruhe zu kommen. Bauen Sie Stress ab und entspannen Sie sich so oft wie möglich.

Auch für einen gesunden Schlaf hat sich eine vorbeugende, energetische Behandlung mit der Bioresonanzmethode bei meinen Patienten bewährt.

Der Artikel ist ein Auszug aus meinem beliebten Seminar „**Gesundheitsförderung für mehr Lebensqualität**“

Weitere Informationen unter: www.derweiterbringer.at

