

Für eine bessere Abwehr

So stärken Sie Ihr Immunsystem und aktivieren die natürlichen Selbstheilungskräfte

Vorwort

1. Ihr Immunsystem: Schutzschild und Selbstheilung

- Abwehrkräfte- oder Selbstheilungskräfte – wo liegt der Unterschied?
- Ihr Wunderwerk Immunsystem – Fremdlinge im Anmarsch
- Immunsystem „erziehen“ – so beginnen Sie Ihre Selbstheilungskräfte anzuregen
- Ernährung auf Ihre Abwehr abgestimmt, einfach, wertvoll und vollwertig
- Abwehrkräfte und Stress – gesunder Geist in gesundem Körper-oder umgekehrt?
- Darm gesund- Schutzschild intakt? Die Bedeutung vom sogenannten löchrigen Darm
- „Silent inflammation“ – so kann Ihr „Krankheitsverlauf“ bei Infekten beeinflusst werden
- (Reinigung fürs Immunsystem- wie Sie ganz einfach ihren Körper „sauber“ kriegen)

2. Mittel zur Stärkung Ihrer Abwehrkräfte

2.1 Mikronährstoffe und Ihr täglicher Raubbau - wann Sie was auffüllen sollten

- Omega 3 und andere Fettsäuren – Welche sind gut für Sie und Ihr Immunsystem
- Vitamin D – der kontrollierte Weg aus Ihrer Unterversorgung
- Multivitamin oder besser gezielte einzelne Vitamine?
- Die Potenz der Spurenelemente, wie Zink Selen und Co
- Aminosäuren, die Bausteine des Immunsystems

2.2 Pflanzenheilkunde zur Stärkung Ihres Immunsystems

- Vitaminhaltige Pflanzen oder Superfood
- Abwehrkräfte anregen- geeignete Pflanzen aussuchen
- Enzyme– regulierend, reparierend und reinigend
- „Entgiftende“ Pflanzen- so beugen Sie Infekten und Allergien vor
- „Phytobiotika“ und antivirale Mittel aus der Pflanzenwelt

- Antioxidantien- Immunsystem „jung“ halten

2.3 Hausapotheke fürs Immunsystem

- Welche Mittel Sie immer in Ihrem Haushalt haben sollten

3. Immunsystem gezielt stärken – so wird's gemacht

- Abwehrkräfte vorsorglich stärken- je nach Ihrer Lebenslage
- Infekt im Anmarsch- Zeichen erkennen, sofort reagieren
- Krankheitsverlauf begleiten- was Sie für Ihre Selbstheilungskräfte aktiv machen können
- Nach einem Infekt – so entgiften Sie und bauen Kräfte auf
- Immer wiederkehrende Infekte- was tun?
- Allergien, Rheuma und Co, wie Sie Ihr Immunsystem wieder in die Linie bringen
- Impfung: eine Herausforderung für Ihr Immunsystem

Nachwort

Quellen und weiterführende Literatur