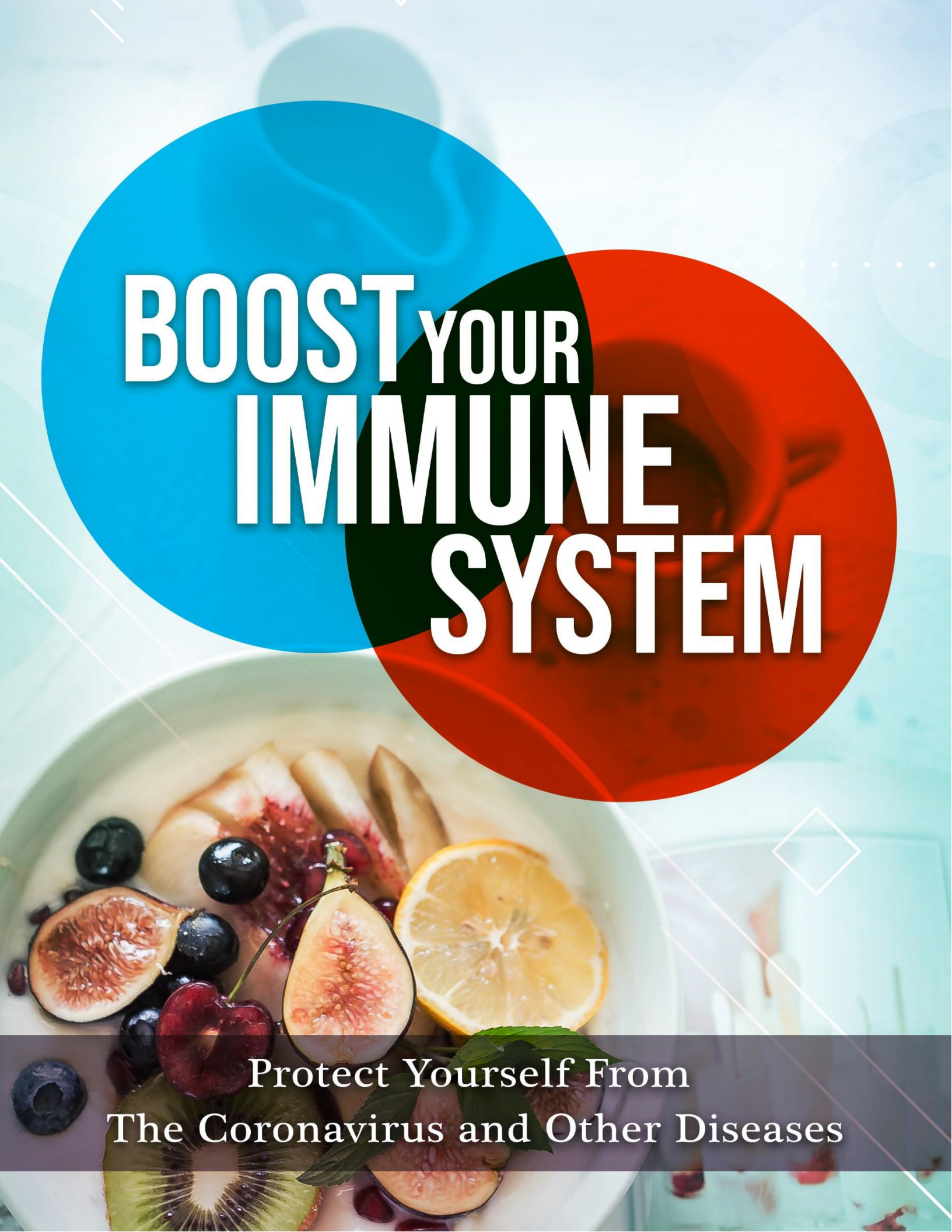


The background of the image is a close-up of a white bowl filled with a variety of fresh fruits, including blueberries, figs, cherries, and kiwi slices, topped with a layer of white yogurt. Overlaid on this image are two large, semi-transparent circles: a blue one on the left and a red one on the right. The text 'BOOST YOUR IMMUNE SYSTEM' is written in a bold, white, sans-serif font across the center of these circles. The word 'BOOST' is on the blue circle, 'YOUR' is on the red circle, and 'IMMUNE SYSTEM' is split between the two circles.

BOOST YOUR IMMUNE SYSTEM

Protect Yourself From
The Coronavirus and Other Diseases



INTRODUCTION

Ihr Immunsystem ist entscheidend für die Vorbeugung und Bekämpfung von Krankheiten. Dies ist angesichts der aktuellen Coronavirus-Pandemie besonders wichtig. Unser Lebensstil bestimmt in der Regel die Gesundheit unseres Immunsystems, und wenn Sie diese lebenswichtige Komponente Ihres Körpers verbessern wollen, müssen Sie bereit sein, einige schwierige Veränderungen vorzunehmen.

Um Ihr Immunsystem zu stärken, müssen Sie zunächst verstehen, was es tut und wie es funktioniert. Wir haben dazu ein Kapitel, in dem alles auf leicht verständliche Weise erklärt wird. Sobald Sie wissen, wie sehr Ihr Immunsystem Sie schützt, wird es Ihnen leichter fallen, die notwendigen Veränderungen vorzunehmen.

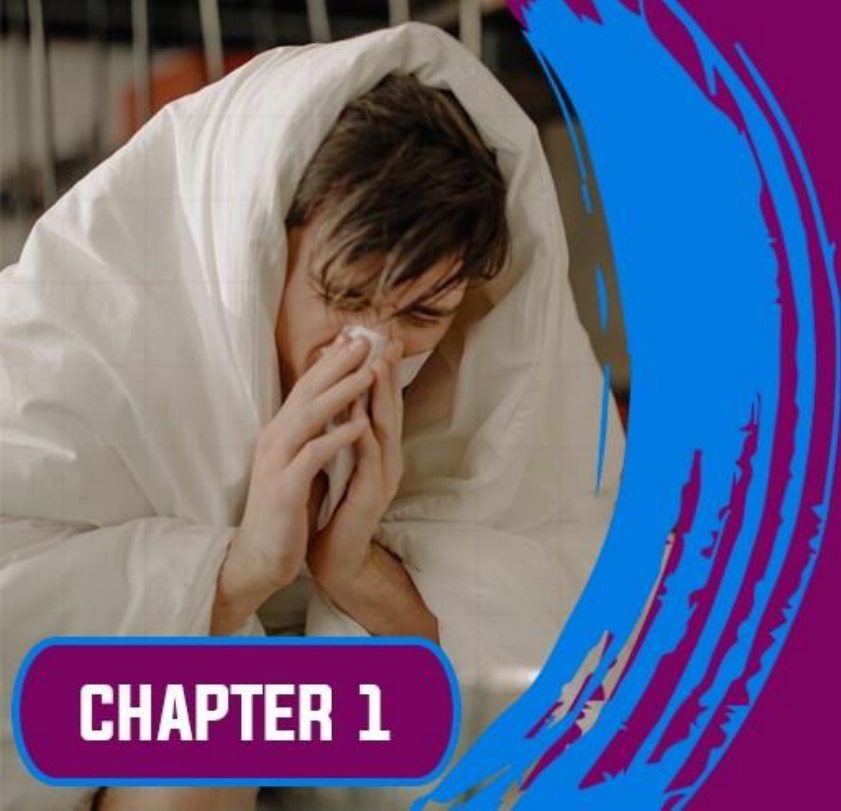
Einige Dinge im Leben schaden Ihrem Immunsystem, und wenn Sie diesen Dingen nachgeben, müssen Sie damit aufhören. Rauchen und Alkoholkonsum stehen hier ganz oben auf der Liste, was Sie wahrscheinlich nicht überraschen wird. Aber es gibt auch noch andere Dinge, die Sie vermeiden sollten und die wir im Detail behandeln.

Die richtige Ernährung liefert die Nährstoffe und Vitamine, die Ihr Immunsystem braucht, um in Topform zu bleiben und hart für Sie zu arbeiten. Die Umstellung Ihrer Ernährung ist ein großer Schritt, aber wenn Sie die falschen Dinge essen, müssen Sie dies Ihrem Immunsystem zuliebe tun.

Es gibt Nahrungsergänzungsmittel, die wichtige Vitamine und Mineralien liefern können, die Ihre Ernährung vielleicht nicht liefern kann. In diesem Leitfaden finden Sie alle Informationen, die Sie über Nahrungsergänzungsmittel wissen müssen.

Stress kann sich negativ auf Ihr Immunsystem auswirken, und wir haben ein ganzes Kapitel darüber geschrieben, wie Sie den Stress in Ihrem Leben reduzieren können. Regelmäßige Bewegung und die richtige Menge an Schlaf sind ebenfalls sehr wichtig, und wir decken auch dies für Sie ab.

Ihren Körper von Giftstoffen zu befreien, ist ein weiterer Aspekt, der Ihrem Immunsystem helfen wird, und wir haben in diesem Leitfaden einige großartige Entgiftungstechniken für Sie. Zum Schluss erklären wir, warum ätherische Öle gut für Ihr Immunsystem sind und welche Öle Sie am besten verwenden sollten.



WHY YOU NEED TO BOOST YOUR IMMUNE SYSTEM

CHAPTER 1

Stellen Sie immer wieder fest, dass Sie von Erkältungen und Grippe heimgesucht werden, während andere in Ihrer Umgebung davon verschont bleiben? Wenn das bei Ihnen der Fall ist, sollten Sie unbedingt Maßnahmen zur Stärkung Ihres Immunsystems ergreifen.

Die meisten Menschen scheinen ihrem Immunsystem in den Wintermonaten mehr Aufmerksamkeit zu schenken, wenn Erkältungen und Grippe auf dem Höhepunkt sind. Aber Sie müssen verstehen, dass Ihr Immunsystem jeden Tag des Jahres hart für Sie arbeitet und viel mehr tut, als Sie nur vor Erkältungen und Grippe zu schützen.

Ihr Immunsystem ist sehr wertvoll

Jeder von uns hat dieses wunderbare Ding namens Immunsystem, das dafür sorgt, dass wir gesund und fit bleiben. Es schützt uns rund um die Uhr, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Es gibt eine Reihe von Dingen, die Sie tun können, um Ihr Immunsystem zu stärken, wie Sie in späteren Kapiteln dieses Leitfadens erfahren werden.

Aber es gibt auch eine Reihe von Dingen, die Ihr Immunsystem und seine Fähigkeit, Sie vor Bakterien, Krankheitserregern und Viren zu schützen, schädigen können. Zum Zeitpunkt der Erstellung dieses Leitfadens wird die Welt von der Coronavirus-Pandemie heimgesucht, so dass ein starkes Immunsystem lebenswichtig ist.

Haben Sie ein schwaches Immunsystem?

Viele Menschen haben ein schwaches Immunsystem und wissen es nicht einmal. Wenn Sie ein geschwächtes Immunsystem haben, müssen Sie schnell etwas dagegen tun. Es gibt einige Anzeichen, auf die Sie achten können, um festzustellen, ob Ihr Immunsystem geschwächt ist:

Krankheiten, die das Immunsystem schwächen

Es gibt einige Krankheiten, die Ihr Immunsystem schwächen können. Einige davon sind sehr bekannt, z. B. AIDS und HIV. Das sind Autoimmunkrankheiten, die Ihr Immunsystem erheblich schädigen können, wenn Sie nicht die richtige Behandlung bekommen.

Manche Krebsarten schwächen auch das Immunsystem. Es gibt auch Menschen, die mit Störungen geboren werden, die ihr Immunsystem beeinträchtigen, so dass es stärker geschwächt ist als das anderer Menschen. Zum Zeitpunkt der Erstellung dieses Berichts gab es keine Heilung für diese Art von Störung, so dass jeder, der diese Störung hat, ein Leben lang damit umgehen muss.

Immer wieder die gleichen Infektionen bekommen

Wenn Sie regelmäßig immer wieder dieselben Infektionen bekommen, ist das definitiv ein Zeichen für ein geschwächtes Immunsystem. Bei Menschen mit einem normalen oder starken Immunsystem treten diese Infektionen nur wenige Male im Leben auf.

Genauer gesagt, leiden Sie regelmäßig an einer Halsentzündung oder Lungenentzündung? Wenn ja, dann bedeutet das wahrscheinlich, dass Ihr Immunsystem schwächer ist, als es sein sollte. Ein weiteres Zeichen sind häufige Probleme mit Ihrem Verdauungssystem.

Es ist auch möglich, dass allgemeinere Beschwerden wie Durchfall, Appetitlosigkeit und regelmäßige Bauchschmerzen auf ein geschwächtes Immunsystem hinweisen. Ein großer Teil des Immunsystems deckt den Verdauungstrakt ab. Wenn hier also nicht alles in Ordnung ist, könnte Ihr Immunsystem geschwächt sein.

Niedrige Energieniveaus

Bei manchen Menschen ist ein niedriges Energieniveau ein Indikator für eine Schwäche des Immunsystems. Der Grund dafür ist, dass Ihr Körper viel mehr Energie aufwendet, als er sollte, um sicherzustellen, dass Ihr Immunsystem so hart wie möglich für Sie arbeitet. Wenn Sie gut schlafen, könnte ein schwaches Immunsystem der Grund dafür sein, dass Ihr Energielevel niedrig ist.

Wenn Sie im Moment krank sind, können Sie Ihr Immunsystem trotzdem stärken?

Ja, das können Sie und das müssen Sie. Ihr Immunsystem arbeitet auch dann noch hart für Sie, wenn Sie krank sind. Es bekämpft nicht nur die Krankheit, die Sie haben, sondern sorgt auch dafür, dass keine neuen Krankheiten entstehen. Es braucht also alle Hilfe, die Sie ihm geben können.

Wenn Sie alle in diesem Leitfaden empfohlenen Praktiken befolgen (was wir dringend empfehlen) und trotzdem krank werden, bedeutet das nicht, dass die Praktiken fehlerhaft sind. Es bedeutet nur, dass etwas durch das Netz gerutscht ist, so dass Sie die gute Arbeit fortsetzen müssen, wenn Sie krank sind.

Ein Bluttest wird Ihnen helfen, Ihren Ausgangspunkt zu verstehen

Wenn Sie sich Sorgen machen, ob Ihr Immunsystem in guter Verfassung ist, und es nicht testen wollen, indem Sie sich einer Krankheit aussetzen (keine gute Idee), dann empfehlen wir Ihnen dringend, einen Bluttest speziell für Ihr Immunsystem durchführen zu lassen.

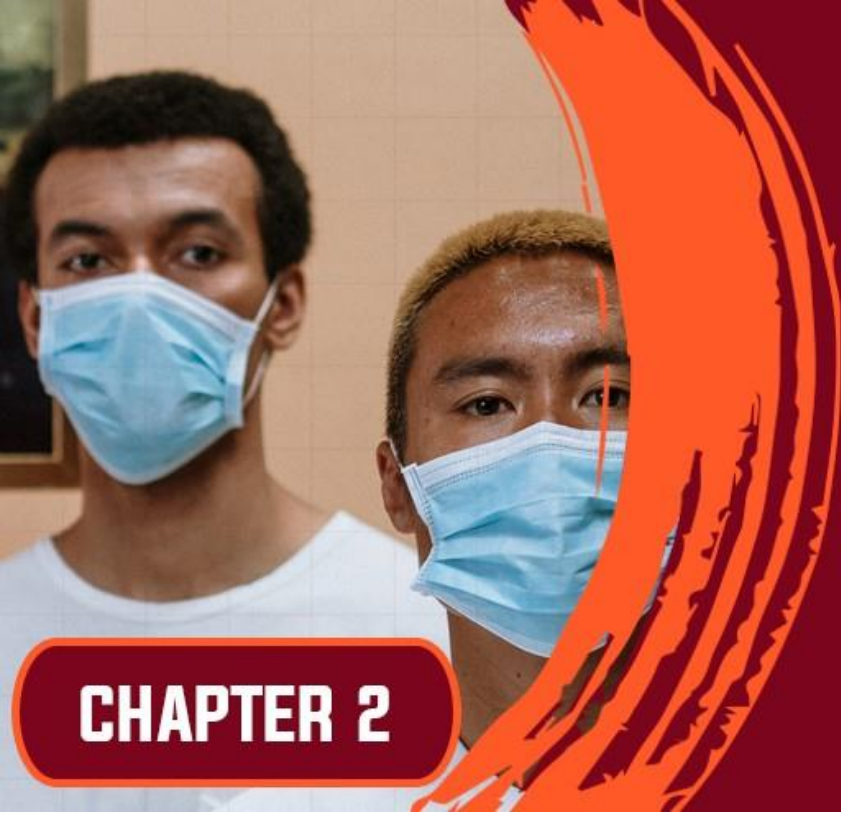
Mit dem Bluttest für das Immunsystem wird die Menge der weißen Blutkörperchen in Ihrem Körper bestimmt. Dies ist sehr wichtig, da diese weißen Blutkörperchen Krankheiten bekämpfen und bestimmte Zellen beseitigen, um Sie zu schützen. Wenn die Anzahl der weißen Blutkörperchen niedrig ist, ist Ihr Immunsystem geschwächt.

Bei einem Bluttest wird auch der Gehalt an Antikörpern oder Immunglobulinen untersucht. Diese sind für Ihr Immunsystem lebenswichtig, da es sich um Proteine handelt, die speziell für die Bekämpfung verschiedener Krankheiten entwickelt wurden.

Wenn Sie schwanger sind, können Sie einen Bluttest machen lassen, um festzustellen, ob ihr ungeborenes Kind eine Autoimmunerkrankung hat. Ist dies der Fall, kann eine Behandlung eingeleitet werden, andernfalls kann das Kind wirklich in Gefahr sein. Autoimmunkrankheiten können über das Blut weitergegeben werden, so dass oft eine genetische Veranlagung vorliegt.

Um Ihr Immunsystem optimal zu stärken, müssen Sie wissen, wo Ihre Ausgangssituation ist. Haben Sie ein normales Immunsystem für Ihr Alter (in späteren Jahren verschlechtert sich Ihr Immunsystem) oder haben Sie gerade ein schwaches Immunsystem?

Im nächsten Kapitel werden wir erörtern, wie Ihr Immunsystem funktioniert...



HOW YOUR IMMUNE SYSTEM WORKS

CHAPTER 2

Keine Sorge, Sie müssen kein Arzt sein, um dieses Kapitel zu verstehen. Wir haben es so einfach wie möglich gehalten, damit jeder ein gutes Verständnis dafür erlangen kann, was sein Immunsystem wirklich tut und wie es funktioniert.

Was macht Ihr Immunsystem?

Die Aufgabe Ihres Immunsystems ist es, Sie vor fremden Eindringlingen zu schützen, die Ihnen schaden können. Diese fremden Eindringlinge werden als "Antigene" bezeichnet. Ein Antigen kann ein Parasit, eine Bakterie, ein Pilz oder ein Virus (z. B. das Coronavirus) sein.

Wann immer diese Antigene in Ihrem Körper entdeckt werden, lösen sie Ihr Immunsystem aus. Sobald es in Aktion getreten ist, wird Ihr Immunsystem alles tun, um diese Antigene mit einer Vielzahl von Methoden zu zerstören. Es ist wirklich ein erstaunliches System, um das Sie sich Ihr ganzes Leben lang kümmern müssen.

Ihr angeborenes Immunsystem

Das menschliche Immunsystem wird in zwei Kategorien unterteilt:

1. Angeboren
2. Anpassungsfähig

Stellen Sie sich Ihr angeborenes Immunsystem als den "Erstansprechpartner" für alle Antigene vor, die in Ihren Körper gelangen. Ihr angeborenes Immunsystem besteht aus Ihrer Haut, den Zellen Ihres Immunsystems und bestimmten Chemikalien in Ihrem Blut.

Deine Haut

Ihre Haut ist wirklich die erste Verteidigungslinie, denn sie bildet eine Barriere auf der Körperoberfläche, die das Eindringen von Bakterien und Viren verhindert. Wenn Sie sich fragen, warum angesichts der Coronavirus-Pandemie so viel Wert auf das Händewaschen gelegt wird: Es ist eine Möglichkeit, Antigene zu zerstören, bevor sie in den Körper gelangen können.

Die Zellen deines Immunsystems

Ihr Immunsystem enthält wichtige Immunzellen. Einige dieser Zellen sind selektiver als andere, wenn es darum geht, sich gegen bestimmte Antigene zu verteidigen. Es gibt 3 Haupttypen von Zellen des Immunsystems:

1. T-Zellen
2. B-Zellen
3. Phagozyten

Die Aufgabe der T-Zellen ist es, Ihre Immunzellen zu regulieren. Sie können die Zellen aktivieren oder sie eliminieren. Wenn es in Ihrem Körper abnorme Zellen gibt oder Zellen, die mit Antigenen infiziert sind, werden diese von den T-Zellen getötet. Sie sind "Killerzellen".

Die B-Zellen in Ihrem Immunsystem aktivieren die notwendigen Antikörper. Diese Antikörper sind Proteine, deren einziger Zweck es ist, Antigene in Ihrem Blutkreislauf zu zerstören. Die B-Zellen spielen eine wichtige Rolle.

Phagozyten sind größere weiße Zellen, die im Wesentlichen Antigene fressen. Sie finden Phagozyten im Gewebe und im Blut. Wenn Sie eine Entzündung in Ihrem Körper bemerken, ist es sehr wahrscheinlich, dass Phagozyten am Werk sind. Wenn Ihr Immunsystem Phagozyten zu einem Teil Ihres Körpers schicken muss, kann es eine Entzündung verursachen, um den Blutfluss zu erhöhen.

Ihr adaptives Immunsystem

Das adaptive Immunsystem spielt eine sehr wichtige Rolle, da es sich an frühere Antigenangriffe erinnert, denen Sie ausgesetzt waren. Es nutzt diese Informationen, um dieselben Antigene effektiver anzugreifen.

Als Kind sind Sie mindestens einmal geimpft worden. Der Grund für die Wirkung von Impfstoffen ist, dass sie Ihr adaptives Immunsystem anregen, so dass es bei einem erneuten Auftreten eines der Antigene im Impfstoff weiß, wie es am effektivsten damit umgehen kann.

Ihr adaptives Immunsystem merkt sich bestimmte Antigene und schickt dann die entsprechenden Immunzellen los, um sie zu zerstören. Dies ist ein schneller und wirksamer Prozess, der eine Anhäufung der Antigene in Ihrem Körper verhindert.

Ihr lymphatisches System

Es gibt ein weiteres wichtiges System in Ihrem Körper, das Sie vor Krankheiten schützt: das Lymphsystem. Es besteht aus Knoten, Gefäßen und Geweben, die Ihren Körper dabei unterstützen, Giftstoffe und andere Substanzen, die Ihnen schaden können, auszuscheiden.

Ihr Lymphsystem lässt Lymphflüssigkeit durch Ihren Körper zirkulieren. Diese enthält weiße Blutkörperchen (ähnlich wie die B- und T-Zellen, die wir oben besprochen haben).

Das war doch nicht zu schmerzhaft, oder?

So, das war's - ein Leitfaden für Laien über Ihr komplexes Immunsystem. Wir glauben, dass es sehr wichtig ist, dass Sie verstehen, was Ihr Immunsystem ist und wie es funktioniert. Das wird Ihnen helfen, die Dinge zu vermeiden, die Ihrem Immunsystem schaden können, und die Dinge zu tun, die es stärken.

Im nächsten Kapitel werden wir die Dinge besprechen, die Sie vermeiden müssen, um Ihr Immunsystem zu schützen...



AVOID THESE THINGS TO PROTECT YOUR IMMUNE SYSTEM

CHAPTER 3

Das Geheimnis zur Stärkung Ihres Immunsystems ist eine möglichst gesunde Lebensweise. Viele Menschen nehmen einen gesunden Lebensstil an, wenn sie krank sind, aber wir empfehlen dringend, dass Sie immer einen gesunden Lebensstil annehmen, damit Sie gar nicht erst krank werden.

Niemand hat behauptet, dass dies einfach sein würde. Wenn Sie im Moment einen ziemlich ungesunden Lebensstil haben, dann wird es Sie viel Mühe und Ausdauer kosten, den Übergang zu einem gesunden Lebensstil zu schaffen.

Sie wissen jetzt, wie wichtig Ihr Immunsystem für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden ist. Behalten Sie dies also im Hinterkopf, wenn Sie die schlechten Dinge weglassen und die guten Dinge zu sich nehmen. Ein gesunder Lebensstil ist nicht nur für Ihre körperliche, sondern auch für Ihre geistige Gesundheit das Beste.

Im ersten Kapitel haben wir uns mit Dingen befasst, die Ihr Immunsystem schwächen können, wie z. B. Autoimmunerkrankungen. Diese können behandelt werden und helfen Ihnen, Ihr Immunsystem zu stärken. Es gibt noch andere Dinge, die Sie auf jeden Fall vermeiden können, um Ihr Immunsystem nicht zu schädigen, also schauen wir uns diese an.

Rauchen

Sie wussten genau, dass dieses Thema auftauchen würde, nicht wahr? Das Rauchen birgt viele Gesundheitsrisiken wie Herzkrankheiten, Krebs und eine allgemeine Vergiftung des Körpers. Aber Rauchen kann auch Ihr Immunsystem schädigen.

Rauchen kann der Lunge großen Schaden zufügen, und wenn Ihr Immunsystem versucht, eine Atemwegserkrankung (wie das Coronavirus) zu bekämpfen, werden Sie nicht in der Lage sein, sie so gut zu bekämpfen wie ein Nichtraucher.

Rauchen kann auch die Anzahl der weißen Blutkörperchen verringern, die ein wichtiger Bestandteil des Immunsystems sind. Mit einer geringeren Anzahl weißer Blutkörperchen ist Ihr Immunsystem in einer schwächeren Position, um Sie gegen Antigene zu verteidigen. Tatsächlich kann Zigarettenrauchen die Produktion weißer Blutkörperchen aufgrund der Antikörper, die es bilden kann, vollständig stoppen.

Wir wissen, dass es nicht leicht ist, mit dem Rauchen aufzuhören, vor allem, wenn man es schon lange Zeit getan hat. Aber Ihrem Immunsystem zuliebe ist es unerlässlich, dass Sie es tun. Es gibt viele Hilfsmittel, die Ihnen bei der Entwöhnung helfen.

Alkohol

Das ist ein weiterer Punkt, den Sie in diesem Kapitel erwartet haben, nicht wahr? Menschen trinken aus unterschiedlichen Gründen und in unterschiedlichen Mengen. Das Besorgniserregende ist, dass selbst die kleinste Menge Alkohol die Anzahl der weißen Blutkörperchen verringern kann, die man hat.

Wenn Sie regelmäßig oder in großen Mengen trinken, wird Ihr Immunsystem geschädigt. Je mehr Sie trinken (oder je öfter Sie trinken), desto mehr sinkt die Zahl Ihrer weißen Blutkörperchen, und Sie wissen, wie wichtig diese für Ihren Schutz sind.

Alkoholkonsum kann nicht nur zu einer Verringerung der weißen Blutkörperchen führen, sondern auch ihr Verhalten radikal verändern. Sie können aufhören, Antigene zu bekämpfen, was bedeutet, dass Sie anfällig für alle Arten von Krankheiten und Infektionen sind.

Die gute Nachricht ist, dass sich Ihr Immunsystem, wenn Sie mit dem Trinken aufhören, davon erholen und wieder in den Zustand zurückkehren kann, in dem es sein sollte. Allein die Reduzierung des Alkoholkonsums kann Wunder bewirken.

Auch hier ist es nicht einfach, mit dem Trinken aufzuhören. Beginnen Sie damit, Ihren Konsum zu reduzieren, und gehen Sie von dort aus weiter. Erinnern Sie sich daran, wie wichtig Ihr Immunsystem ist, wenn Sie das nächste Mal von jemandem zu einem alkoholischen Gelage eingeladen werden.

Wenn die Coronavirus-Pandemie noch in Kraft ist, während Sie diesen Leitfaden lesen, könnten Sie viel mehr Zeit haben. Das kann stressig sein, und manche Menschen trinken mehr, um damit fertig zu werden. Tun Sie das nicht - stellen Sie Ihr Immunsystem an die erste Stelle.

Bewegungsarme Lebensweise

Heutzutage führen viele Menschen einen zu bewegungsarmen Lebensstil. Sie fahren im Auto sitzend zur Arbeit. Im Büro angekommen, sitzen sie mehrere Stunden lang vor dem Bildschirm. Dann fahren sie im Auto nach Hause, und wenn sie zu Hause ankommen, sitzen sie auf der Couch vor dem Fernseher.

Eine sitzende Lebensweise birgt zwei große Probleme:

- Es kann zu hohem Blutdruck führen
- Es kann Ihren Cholesterinspiegel erhöhen

Ihr Immunsystem arbeitet eng mit Ihrem Herzen zusammen, um eine starke Barriere gegen Krankheiten zu bilden. Deshalb ist es wichtig, dass Sie alles tun, um Ihr Herz so gesund wie möglich zu halten.

Wir wissen, dass in der heutigen Zeit viele Menschen einen Beruf ausüben, bei dem sie täglich mehrere Stunden vor einem Bildschirm sitzen müssen. Wenn Sie sich in dieser Situation befinden, sollten Sie regelmäßig Pausen machen und sich dehnen. Tägliche Bewegung ist ebenfalls sehr wichtig, worauf wir in einem späteren Kapitel eingehen werden.

Stress vermeiden

Auch das ist leichter gesagt als getan, aber Sie müssen den Stress, dem Sie ausgesetzt sind, so weit wie möglich reduzieren. Es ist ein Irrtum zu denken, dass Stress nur die psychische Gesundheit beeinträchtigt.

Stress kann auch eine Reihe von körperlichen Problemen verursachen.

Stress ist ein weiterer Faktor, der die Produktion der so wichtigen weißen Blutkörperchen verringern kann. Wenn Sie wirklich gestresst sind, produziert Ihr Körper verschiedene Hormone schneller als gewöhnlich, und einige dieser Hormone können die Produktion weißer Blutkörperchen beeinträchtigen.

Wenn Sie unter chronischem Stress leiden, wird dies höchstwahrscheinlich Ihren Blutdruck erhöhen und sich auch negativ auf Ihr Verdauungssystem auswirken. Es ist wichtig, dass Sie nicht nur auf Ihre körperliche, sondern auch auf Ihre geistige Gesundheit achten, um Ihr Immunsystem zu schützen.

Es gibt eine Reihe von Techniken, die Ihnen helfen, Stress abzubauen. Wir werden den Stressabbau in einem späteren Kapitel ausführlicher behandeln. All die gute Arbeit, die Sie zur Stärkung Ihres Immunsystems leisten, kann völlig zunichte gemacht werden, wenn Sie ständig gestresst sind.

Schlafentzug

Wenn Sie nicht jeden Tag genügend Schlaf bekommen, kann das Ihr Immunsystem ernsthaft beeinträchtigen. Wenn Sie nicht genügend Schlaf bekommen, werden Sie häufiger krank und es dauert viel länger, bis Sie sich erholen.

Wenn du schläfst, produziert dein Körper Zytokine. Das sind kleine Proteine, die den anderen Zellen in Ihrem Immunsystem helfen, effektiver zu arbeiten. Während des Schlafs werden auch Hormone produziert, die die weißen Blutkörperchen dabei unterstützen, sich an die Bekämpfung von Antigenen anzupassen und diese effektiver zu bekämpfen.

Wenn Sie im Moment Schwierigkeiten haben, gut zu schlafen, dann hilft es Ihnen, einen festen Zeitplan zu erstellen. Das bedeutet, dass Sie jeden Abend zur gleichen Zeit ins Bett gehen. Ihr Körper wird sich daran gewöhnen, und es wird Ihnen leichter fallen, zur richtigen Zeit einzuschlafen. Auf das Thema Schlaf werden wir später noch genauer eingehen.

Essen Sie nicht die falschen Lebensmittel

Heutzutage ernähren sich zu viele Menschen falsch. Es gibt heute viel zu viele verarbeitete Lebensmittel, und das kann Entzündungen im Körper verursachen. Unser bester Rat ist, Lebensmittel in Dosen oder Schachteln zu meiden, weil sie wahrscheinlich einen hohen Salz- und Zuckergehalt haben.

Wenn Sie viel Junk Food essen, müssen Sie Ihre Ernährung auf Vollwertkost umstellen, um Ihr Immunsystem zu schützen. Zuckerhaltige Lebensmittel sollten auf jeden Fall vermieden werden, da sie Ihren Stoffwechsel schädigen und chronische Krankheiten verursachen können, die Ihr Immunsystem stark schwächen.

- Im nächsten Kapitel werden wir über immunstärkende Lebensmittel sprechen...



IMMUNE SYSTEM BOOSTING FOODS

CHAPTER 4

Die Lebensmittel, die Sie essen, sind so wichtig für Ihren Körper und Ihr Immunsystem. Die meisten Antioxidantien und Nährstoffe, die Ihr Körper braucht, erhalten Sie durch den Verzehr der richtigen Dinge. Eine gute Ernährung, die Ihr Immunsystem stärkt und es auf einem hohen Niveau hält, enthält zum Beispiel immer das richtige Obst und Gemüse.

Ihre Ernährung muss Sie mit Vitamin A, Vitamin C, Vitamin D, Vitamin E und Selen versorgen. Es ist sehr unwahrscheinlich, dass Sie diese in verarbeiteten Lebensmitteln finden, es sei denn, sie wurden damit angereichert. Es ist viel besser für Sie und Ihr Immunsystem, wenn Sie sich für vollwertige, frische Lebensmittel entscheiden.

Einige gute Beispiele sind Zitrusfrüchte, Nüsse und grünes Blattgemüse. Diese Lebensmittel haben einen hohen Gehalt an Antioxidantien und Nährstoffen, die Sie benötigen, um Ihr Immunsystem zu stärken. In diesem Kapitel werden wir speziell auf die besten Lebensmittel hinweisen, die Sie verzehren können, um Ihr Immunsystem zu stärken.

Fisch

Nimmst du regelmäßig Fisch in deine Ernährung auf? Wenn nicht, dann müssen Sie das jetzt ändern. Der Grund, warum Sie Fisch in Ihren Speiseplan aufnehmen sollten, ist, dass er eine große Selenquelle darstellt. Dies gilt insbesondere für Thunfisch, der den höchsten Gehalt aufweist.

Auch andere Fischarten und Meeresfrüchte enthalten Selen, und Sie können für Abwechslung sorgen. Ein hervorragender Fisch zur Stärkung Ihres Immunsystems ist Lachs. Lachs hat einen hohen Anteil an gesundem Omega-3-Fett, das nachweislich das Immunsystem stärkt und Herzkrankheiten vorbeugt.

Paranüsse

Eine weitere gute Selenquelle sind Paranüsse. Sie brauchen eine gute Menge an Selen in Ihrer Ernährung, da es ein starkes Antioxidans ist, das das Immunsystem stärkt. Durch den Verzehr einer einzigen Paranuss können Sie mehr als die empfohlene Tagesmenge an Selen aufnehmen.

Sonnenblumenkerne

Sie sollten Sonnenblumenkerne essen, weil sie viel Vitamin E enthalten. Eine Unze Sonnenblumenkerne liefert Ihnen über 75 % der empfohlenen Tagesdosis an Vitamin E. Sie brauchen Vitamin E, weil es ein weiteres starkes Antioxidans ist, das Ihr Immunsystem stärkt.

Linsen

Viele Menschen verzehren Linsen als Alternative zu Fleisch oder Fisch, aber man kann sie in jede Ernährung integrieren. Eine einzige Tasse Linsen liefert eine gute Menge an Selen sowie Nährstoffe, die das Immunsystem stärken, und sie liefern auch Eiweiß und Ballaststoffe.

Joghurt

Wenn Sie die richtige Art von Joghurt essen, bringen Sie gute Bakterien (ja, es gibt sowohl gute als auch schlechte) in Ihren Körper, die die schlechten Bakterien bekämpfen und auch Ihre Verdauung unterstützen.

Karotten

Karotten sind ein köstliches Gemüse, das Zink sowie die Vitamine A, B, C und E enthält. Es ist vielfach nachgewiesen, dass Zink für unser Immunsystem von Vorteil ist. Wenn Ihr Körper einen Mangel an Zink hat, wird Ihr Immunsystem geschwächt.

Knoblauch

Knoblauch ist ein weiteres Lebensmittel, das eine gute Zinkquelle darstellt. Einige Forscher behaupten, dass Knoblauch eine gute Möglichkeit ist, Erkältungen zu bekämpfen. Einigen Studien zufolge konnten Menschen, die an Krebs erkrankt waren, ihr Immunsystem durch den Verzehr von Knoblauch stärken.

Brokkoli

Sie haben vielleicht schon einmal gehört, dass Brokkoli gut für Sie ist, und das stimmt auch. Er enthält Phytonährstoffe, die wirklich helfen können, Ihr Immunsystem zu stärken. Eine Portion Brokkoli deckt ein Drittel Ihres täglichen Vitamin-A-Bedarfs und ist außerdem reich an Antioxidantien.

Spinat

Spinat enthält viel Vitamin C und auch etwas Vitamin E. Bewahren Sie Ihren Spinat roh auf, damit Sie alle Nährstoffe aus ihm herausholen können. Sie können Spinat leicht zu einem Sandwich oder einem Salat hinzufügen.

Süßkartoffeln

Dies ist ein weiteres wohlschmeckendes Gemüse, das eine gute Vitamin-A-Quelle darstellt. Eine einzige Portion Süßkartoffel liefert mehr als das Dreifache der empfohlenen Tagesdosis an Vitamin A. Sie enthält auch andere nützliche Antioxidantien.

Zitrusfrüchte

Sie wissen vielleicht schon, dass Vitamin C wichtig für Ihr Immunsystem ist. Zitrusfrüchte sind reich an Vitamin C. Um Ihre tägliche Dosis zu erhalten, essen Sie einfach eine Orange oder eine Grapefruit zum Frühstück und fügen Sie dem Wasser, das Sie trinken, eine in Scheiben geschnittene Zitrone hinzu.

Wassermelonen

Nicht jeder ist ein Fan von Wassermelonen, aber sie enthalten viele Nährstoffe, die Ihr Immunsystem stärken. Wassermelonen enthalten auch Kalium, das für die Regulierung der Körperfunktionen wichtig ist. Außerdem enthält sie Vitamin C und Vitamin A.

Blaubeeren

Wussten Sie, dass Blaubeeren reich an Antioxidantien sind? Ja, sie enthalten sogar mehr Antioxidantien als jedes andere Obst oder Gemüse. Blaubeeren sind hervorragend geeignet, um das Immunsystem zu stärken, und sie können auch dazu beitragen, das Risiko von Herzkrankheiten, Cholesterin und sogar Krebs zu senken.

Granatäpfel

Durch den Verzehr von Granatäpfeln erhalten Sie viele der benötigten Nährstoffe. Sie enthalten eine Vielzahl von Antioxidantien und helfen, Entzündungen zu bekämpfen, was wiederum gut für das Immunsystem ist.

Pilze

Pilze sind köstlich, und sie können wirklich helfen, das Immunsystem zu stimulieren. Die Pilze Agarikon und Reishi waren Teil von Studien, die eine positive Wirkung auf das menschliche Immunsystem bewiesen haben.

Diese Studien haben gezeigt, dass Reishi-Pilze einen Virus, der den Körper angreift, stören und seine Fähigkeit, sich zu vermehren, verringern können, indem sie sich an Zellen anheften. Der Agarikon-Pilz kann ein antibakterielles Mittel sein und er hat auch gute entzündungshemmende Eigenschaften.

Kurkuma

Wir schließen dieses Kapitel über immunstärkende Lebensmittel mit Kurkuma ab. Es ist ein sehr angenehmes Gewürz, das Sie leicht in Ihre Küche integrieren können. Kurkuma kann tatsächlich ein Gift für Krebszellen sein und es kann auch Entzündungen reduzieren.

Im nächsten Kapitel werden wir Nahrungsergänzungsmittel zur Stärkung des Immunsystems besprechen...



SUPPLEMENTS TO BOLSTER YOUR IMMUNE SYSTEM

CHAPTER 5

Sie wissen jetzt, dass Ihr Immunsystem eine komplexe Mischung aus Zellen, Chemikalien und Prozessen ist, die zusammenarbeiten, um Sie vor Antigenen zu schützen. Es ist sehr wichtig, dass Sie alles tun, was Sie können, um Ihr Immunsystem zu stärken und zu erhalten, damit Sie Krankheiten vorbeugen können.

Wir empfehlen Ihnen, die Ratschläge in den letzten Kapiteln zu befolgen und Dinge zu vermeiden, die Ihr Immunsystem schädigen können, und Lebensmittel zu essen, die es stärken. In diesem Kapitel werden wir uns mit der Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln befassen, um Ihr Immunsystem auf gesunde Weise zu stärken.

Wir empfehlen Ihnen zwar, die Ratschläge in diesem Kapitel ernst zu nehmen und die richtigen Nahrungsergänzungsmittel auszuwählen, doch sollten Sie sich darüber im Klaren sein, dass die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln keine Garantie dafür bietet, Krankheiten vorzubeugen, und dass es sehr unwahrscheinlich ist, dass sie Krankheiten heilen, die Sie bereits haben.

Hier finden Sie Informationen zu Nahrungsergänzungsmitteln, die Ihr Immunsystem stärken können und die auf fundierten Forschungsergebnissen beruhen.

Vitamin D

Vitamin D ist einer der wichtigsten Nährstoffe für das reibungslose Funktionieren und die allgemeine Gesundheit Ihres Immunsystems. Es ist ein fettlöslicher Stoff, der die Kampfkraft der Makrophagen und Monozyten, aus denen die weißen Blutkörperchen bestehen, erhöht.

Die meisten Menschen bekommen einfach nicht genug Vitamin D. Ein Mangel an diesem Vitamin kann sich negativ auf das Immunsystem auswirken. Ein niedriger Vitamin-D-Spiegel kann das Risiko für Atemwegsinfektionen wie das Coronavirus und die Grippe erhöhen.

Eine Reihe von Studien hat gezeigt, dass die Einnahme von Vitamin-D-Präparaten die Reaktion des Immunsystems verbessern kann. Einige neuere Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass Vitamin-D-Präparate einen zusätzlichen Schutz gegen Infektionen der Atemwege bieten können.

Eine Überprüfung von Studien mit mehr als 11.000 Personen im Jahr 2019 ergab, dass die Einnahme von Vitamin-D-Präparaten das Risiko einer Atemwegsinfektion bei Personen mit einem Mangel signifikant senkte und auch das Infektionsrisiko bei Personen mit einem ausreichenden Vitamin-D-Spiegel verringerte.

Vitamin C

Viele Menschen nehmen Vitamin-C-Präparate ein, weil sie wissen, dass dies gut für ihr Immunsystem ist. Vitamin C unterstützt die Funktionalität der Immunzellen und verbessert die Fähigkeit dieser Zellen, Antigene abzuwehren.

Vitamin C spielt auch eine wichtige Rolle beim Absterben von Zellen. Das ist lebenswichtig, denn die abgestorbenen Zellen müssen beseitigt und durch neue Zellen ersetzt werden, damit das Immunsystem gesund bleiben kann. Es ist auch ein starkes Antioxidans und hilft, Schäden durch oxidativen Stress zu verhindern.

Eine große Untersuchung einer Reihe von Fallstudien mit über 11 000 Teilnehmern ergab, dass die regelmäßige Einnahme von Vitamin-C-Präparaten die Dauer einer Erkältung bei Erwachsenen um 8 % und bei Kindern um 14 % verkürzen konnte.

Zink

Zink ist ein Mineralstoff, der für das gesunde Funktionieren des Immunsystems entscheidend ist. Viele Nahrungsergänzungsmittel enthalten Zink, weil es für die Entwicklung von Immunzellen und für die Reaktion auf Entzündungen so wichtig ist.

Ein Zinkmangel ist wirklich nicht wünschenswert, denn er könnte Ihr Immunsystem beeinträchtigen. Aber mehr als 2 Milliarden Menschen auf der Welt haben einen Zinkmangel, und dieser ist besonders bei älteren Menschen weit verbreitet.

Viele Studien haben gezeigt, dass die Einnahme von Zinkpräparaten vor Infektionen der Atemwege schützen kann. Es kann auch denjenigen helfen, die bereits krank sind. Eine Studie aus dem Jahr 2019 mit über 60 Kindern, die mit einer Atemwegsinfektion im Krankenhaus lagen, ergab, dass eine zusätzliche Zinkzufuhr von 30 mg pro Tag die Aufenthaltsdauer um durchschnittlich 2 Tage verkürzte.

Selen

Selen ist ein starkes Antioxidans und spielt eine entscheidende Rolle für die Gesundheit Ihres Immunsystems. Es ist auch ein wesentlicher Mineralstoff für Ihre allgemeine Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Als Erwachsener sollten Sie täglich 55 Mikrogramm Selen zu sich nehmen.

Es gibt verschiedene Studien, die zeigen, dass Viren bei Menschen mit Selen- und Vitamin-E-Mangel gedeihen. Durch die Einnahme von Selenergänzungsmitteln besteht eine gute Chance, dass Sie Ihr Immunsystem stärken und auch Entzündungen minimieren.

Schwarzer Holunder

Die Behandlung von Infektionen mit schwarzem Holunder wird schon seit langem praktiziert. Verschiedene Studien im Reagenzglas haben gezeigt, dass Holunderextrakt starke antivirale und antibakterielle Eigenschaften zur Bekämpfung von Krankheitserregern (Antigenen) enthält, die Infektionen der Atemwege verursachen können. Studien zeigten auch, dass er die Reaktion des Immunsystems verstärkt und die Schwere und Dauer von Erkältungen verringert.

Eine kürzlich durchgeführte Überprüfung von vier Studien mit 180 Teilnehmern ergab, dass Holunderergänzungsmittel die Symptome der oberen Atemwege bei Virusinfektionen deutlich verringern. Sie können Holunderergänzungsmittel sowohl in Kapselform als auch in flüssiger Form erhalten.

Vitamin E

Wie Selen ist auch Vitamin E ein starkes Antioxidans. Es stärkt Ihr Immunsystem und hilft Ihnen, krankmachende Antigene abzuwehren. Experten empfehlen, dass Sie als Erwachsener eine Dosis von 15 mg Vitamin E benötigen. Wenn Sie einen Mangel an Vitamin E haben, können Nahrungsergänzungsmittel helfen.

Medizinische Pilze

Heilpilze werden schon seit der Antike zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten eingesetzt. Es wurden viele verschiedene Arten von Heilpilzen untersucht, um ihr Potenzial zur Stärkung des Immunsystems zu ermitteln.

Diese Studien ergaben, dass es mehr als 270 Arten von Heilpilzen gibt, die das Potenzial haben, das Immunsystem zu stärken. Sie haben vielleicht schon von einigen der bekannteren Arten gehört, wie z. B.:

- Reishi
- Cordyceps
- Truthahnschwanz
- Löwenmähne
- Shitake
- Maitake

Es wurde eine Studie mit 79 erwachsenen Teilnehmern durchgeführt, die mit Nahrungsergänzungsmitteln aus Cordyceps-Myzelkulturen versorgt wurden. Es wurde festgestellt, dass dies zu einem signifikanten Anstieg der natürlichen Killerzellen um 38 % führte, einer Art weißer Blutkörperchen, die Menschen vor Infektionen schützen.

Im nächsten Kapitel werden wir besprechen, wie Sie Stress reduzieren können, um Ihr Immunsystem auf einem hohen Niveau zu halten...



REDUCING STRESS TO KEEP IMMUNE SYSTEM LEVELS HIGH

CHAPTER 6

Stress ist überhaupt nicht gut für das Immunsystem und kann wesentlich zum Ausbruch von Krankheiten beitragen. Heutzutage gibt einer von drei Menschen an, dass er sich in seinem Leben sehr gestresst fühlt. Wenn das zutrifft, ist das Risiko, krank zu werden, größer, weil der Stress das Immunsystem schwächt.

Wenn Sie sich regelmäßig gestresst fühlen, müssen Sie die Ratschläge in diesem Kapitel beherzigen. Wenn Sie unter Stress stehen, verringert sich die Fähigkeit Ihres Immunsystems, Sie vor schädlichen Antigenen zu schützen. Sie müssen alles tun, was Sie können, um Stress zu vermeiden.

Je weniger Stress Sie in Ihrem täglichen Leben haben, desto stärker wird Ihr Immunsystem sein. Wir haben eine Reihe von Vorschlägen für Sie und fordern Sie auf, diese zu befolgen, um den Stress in Ihrem Leben zu reduzieren. Der erste Vorschlag bezieht sich auf Ihre Ernährung.

Verzichten Sie auf Kaffee und zuckerhaltige Getränke

Die meisten Menschen in Amerika und einigen anderen westlichen Ländern trinken viel zu viel Kaffee. Viele Menschen greifen zum Kaffee, wenn sie sich gestresst fühlen. Aber wenn Sie Ihrem Körper zu viel Koffein zuführen, können Sie Ihre Nebennieren unterdrücken, was das Problem in der Regel noch viel schlimmer macht.

Wenn Sie Ihrem Körper durch das Trinken von Limonaden und anderen zuckerhaltigen Getränken viel Zucker zuführen, hilft das Ihrer Stresssituation auch nicht. Wenn Sie gestresst sind (und auch zu anderen Zeiten), ist es viel besser für Sie, gesunde warme Tees zu trinken.

Gesunde Tees können Ihnen helfen, sich zu entspannen und Ihren Stress zu reduzieren. Diese erholsamen Tees schmecken großartig und helfen Ihnen den ganzen Tag über. Sie können einige großartig schmeckende Teesorten wie Zitrone und Ingwer kaufen, die Ihnen helfen, Stress zu bekämpfen.

Essen Sie keine weißen Kohlenhydrate

Wir sprechen hier von Lebensmitteln, die aus raffiniertem Weißmehl hergestellt werden, wie z. B. weiße Nudeln, verarbeitetes Getreide und Weißbrot. Viele dieser Produkte enthalten eine Menge Zucker, Salz und andere Konservierungsstoffe. Diese werden Ihnen nicht helfen, Ihren Stress abzubauen.

Es ist besser, wenn Sie stattdessen frisches Gemüse und Obst essen, um Ihre Kohlenhydrate zu bekommen. Wenn Sie die richtigen wählen (siehe Kapitel vier), erhalten Sie eine gute Dosis an Antioxidantien und Probiotika, die Ihnen helfen werden, sich zu entspannen.

Wählen Sie das richtige Protein

Wenn Sie unter Stress leiden, kann dies zu einem Ungleichgewicht des Blutzuckerspiegels führen, und Eiweiß hat eine stabilisierende Wirkung auf den Blutzuckerspiegel. Wenn Sie die richtigen Proteine zu sich nehmen, erhalten Sie einen Energieschub, reduzieren Stimmungsschwankungen, Nervosität und Unruhe, schärfen Ihr Gehirn und verbessern Ihren Schlaf.

Wir haben bereits über die Vorteile des Verzehrs von Fisch gesprochen, aber Sie können auch andere gute Proteinquellen in Ihre Ernährung aufnehmen, wie z. B.:

- Grüne Erbsen
- Bio-Huhn
- Tempeh
- Grasgefüttertes Fleisch
- Tahini
- Naturjoghurt
- Hummus
- Bio-Eier
- Quinona
- Saatgut
- Nussbutter
- Nüsse

Die Umstellung Ihrer Ernährung ist nur eine positive Maßnahme, die Sie zum Stressabbau ergreifen können. Jetzt werden wir uns einige andere gute Möglichkeiten zum Stressabbau ansehen.

Achtsamkeitsmeditation

Eine der wirksamsten Möglichkeiten, Stress schnell abzubauen, ist die Beherrschung der Kunst der Achtsamkeitsmeditation. Wenn Sie in der Lage sind, all den Stress des Tages hinter sich zu lassen und sich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren, werden Sie feststellen, dass Ihr Stress sehr schnell verschwindet.

Viele Menschen denken, dass Achtsamkeitsmeditation eine schwierige Angelegenheit ist. Sie haben die Vorstellung, komplexe Yogastellungen zu lernen und stundenlang in Trance zu sitzen. So ist es ganz und gar nicht.

Hier ist eine einfache Achtsamkeitsmeditation, die Sie sofort durchführen können. Sie brauchen dafür keine besondere Ausrüstung wie eine Bank oder eine Couch. Suchen Sie sich einfach einen guten Platz und nehmen Sie sich ein wenig Zeit für diese Übung.

Alles, was Sie hier tun werden, ist, Ihre Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu richten. Wenn Sie dies tun, können Sie jedes Urteil hinter sich lassen. Wenn Sie feststellen, dass Ihre Gedanken abschweifen, konzentrieren Sie sich einfach wieder auf die Gegenwart. Es wird ein wenig Übung erfordern, aber in kurzer Zeit wird es Ihnen leicht fallen.

Nehmen Sie einen bequemen und festen Sitz und achten Sie auf Ihre Beine. Achten Sie darauf, dass Ihre Fußsohlen flach auf dem Boden aufliegen. Halten Sie Ihren Oberkörper gerade, ohne ihn zu versteifen. Folgen Sie der natürlichen Krümmung Ihrer Wirbelsäule.

Achten Sie genau auf Ihre Atmung. Konzentrieren Sie sich auf das tatsächliche Gefühl des Atmens und nehmen Sie die Luft wahr, die sich durch Mund oder Nase bewegt, sowie das Heben und Senken des Brustkorbs beim Atmen.

Entwickeln Sie eine positive Einstellung

Positiv eingestellte Menschen sind zahlreichen Studien zufolge seltener krank und haben seltener gesundheitliche Probleme als negativ eingestellte Menschen. Optimisten neigen dazu, ein viel stärkeres Immunsystem zu haben als Pessimisten.

Wenn Sie ein Pessimist sind, wird es Zeit und konsequente Anstrengung kosten, zu einer positiven Einstellung überzugehen. Aber es wird sich lohnen, denn Sie werden Ihr Stressniveau senken und gleichzeitig Ihr Immunsystem stärken.

Die Art und Weise, wie Sie auf Ereignisse in Ihrem Leben reagieren, ist entscheidend. Wenn Sie alles in einem negativen Licht sehen, führt das mit großer Wahrscheinlichkeit zu Stress. Wenn Sie dagegen eine positive Einstellung haben, werden Sie mit den Situationen im Leben viel gelassener umgehen.

Eine der besten Möglichkeiten, zu einer positiven Einstellung zu gelangen, besteht darin, sich in Dankbarkeit zu üben. Denken Sie an all die Menschen und Dinge, die Sie in Ihrem Leben haben und für die Sie dankbar sind. Sie können zum Beispiel dankbar sein, dass Sie am Leben sind, dass Sie Ihre Familie und Freunde haben, dass Sie ein Dach über dem Kopf haben und dass Sie etwas zu essen haben.

Schreiben Sie jeden Tag drei Dinge auf, für die Sie dankbar sind. Eine weitere gute Möglichkeit, zu einer positiven Einstellung zu gelangen, besteht darin, positive Affirmationen zu schreiben und diese jeden Tag vorzulesen. Diese Aussagen können in etwa so lauten: "Ich kann alles tun, was ich mir vornehme" und "Ich werde jeden Tag in jeder Hinsicht besser und besser". Probieren Sie es aus, sie wirken wirklich.

Im nächsten Kapitel werden wir uns ansehen, wie Bewegung und Schlaf eine entscheidende Rolle für die Gesundheit Ihres Immunsystems spielen...



EXERCISE AND SLEEP

CHAPTER 7

Es gibt zahlreiche Forschungsstudien, die einen Zusammenhang zwischen Bewegung und einem gesunden Immunsystem belegen. Diese Studien zeigen, dass tägliches Training das Immunsystem im Laufe des Lebens stärken kann.

Einer der weiteren Vorteile des täglichen Trainings ist, dass es auch die Auswirkungen des Alterns verringert. Wenn Sie sich angewöhnen, regelmäßig Sport zu treiben, sorgen Sie für ein gesundes Immunsystem, wenn Sie älter werden. Ältere Menschen neigen zu einem schwächeren Immunsystem, aber wenn Sie schon immer regelmäßig trainiert haben, sollte das kein Problem für Sie sein.

Beginnen Sie einfach mit Bewegung

Wir haben diesen Leitfaden während der Coronavirus-Pandemie geschrieben, und je nachdem, wo Sie wohnen, kann es Einschränkungen für den Aufenthalt im Freien geben. Daran müssen Sie sich halten, denn die Abflachung der Coronavirus-Kurve ist wichtig. Wenn Sie nicht nach draußen gehen können, können Sie zu Hause oder in Ihrem Garten trainieren.

Eine der besten Formen der Bewegung ist das Gehen. Ein 20- oder 30-minütiger Spaziergang pro Tag kann wahre Wunder für Ihr Immunsystem bewirken. Es kann eine kleine Herausforderung sein, dies zu Hause zu tun, aber Sie könnten zum Beispiel ein paar Minuten pro Tag in Ihrem Garten spazieren gehen.

Etwas, das Sie sicher auch zu Hause machen können, ist Pilates oder Yoga. Es gibt viele Videos auf YouTube, die Ihnen die grundlegenden Bewegungen zeigen, und das ist ein guter Anfang. Sobald Sie die Grundlagen beherrschen, können Sie zu fortgeschritteneren Übungen übergehen.

Vor allem Yoga hilft Ihnen, Ihr Immunsystem zu stärken. Und nicht nur das, es ist auch eine großartige Form der Übung, da es Sie dazu bringt, Ihren Körper wirklich zu bewegen. Sie können das Wachstum Ihrer T-Zellen fördern, indem Sie die Kobra-Pose für eine Dauer von 3 tiefen Atemzügen einnehmen.

Wenn Sie mehr Erfahrung mit Yoga haben, können Sie abenteuerlustiger sein und die "Beine an der Wand"-Pose ausprobieren. Das ist gut, denn es fördert die Lymphdrainage und steigert die Blutzirkulation, was Ihnen hilft, sich zu entspannen und Ihr Nervensystem zu regenerieren.

Täglich Dehnübungen durchführen

Ihr Immunsystem funktioniert immer dann besser, wenn Sie sich in einem entspannten Zustand befinden. Sie können sich in diesen Zustand versetzen, indem Sie jeden Tag einfache Dehnübungen durchführen. Wir empfehlen Ihnen, jeden Morgen nach dem Aufstehen eine Reihe von Dehnübungen für etwa 10 Minuten durchzuführen.

Eine Dehnung, die wir sehr empfehlen, ist die so genannte "Vorwärtsfalte". Sie kann Ihr Immunsystem wirklich stärken, weil sie den Blutfluss in die Nebenhöhlen anregt, was wiederum Verstopfungen löst.

Es gibt viele verschiedene Dehnübungen, die sehr einfach durchzuführen sind. Suchen Sie im Internet nach Ideen für den Anfang. Sie müssen die Dehnübungen sicherlich nicht sehr lange durchführen, um Ihr Immunsystem zu stärken. Machen Sie zwei Dehnübungen pro Tag, morgens und abends.

Schlaf zur Stärkung Ihres Immunsystems

Es gibt kaum etwas Besseres als ausreichend Schlaf, um Ihr Immunsystem bei der Abwehr von Antigenen zu unterstützen. Es ist wichtig, dass Sie die richtige Menge an Schlaf bekommen, da Sie die richtigen Mengen an Zytokinen produzieren müssen, was Sie nur im Schlaf tun können. Dieses Protein hilft auch, Infektionen und Entzündungen zu reduzieren.

Wenn du jede Nacht gut schläfst, hältst du dein Immunsystem in bester Verfassung, um dich vor Viren und Bakterien zu schützen. Als Erwachsener brauchen Sie jede Nacht zwischen 7 und 9 Stunden Schlaf, damit sich Ihr Körper richtig regenerieren kann.

Wir wissen, dass es Ihnen manchmal nicht möglich ist, diese Menge an Schlaf pro Nacht zu bekommen. Wenn Sie nicht den Schlaf bekommen, den Sie brauchen, dann versuchen Sie, tagsüber ein paar 30-minütige Nickerchen zu machen, um dies auszugleichen.

Wenn Sie Schwierigkeiten mit dem Schlafen haben, haben wir einige gute Ratschläge für Sie. Sie müssen diese Ratschläge befolgen, denn wenn Ihr Körper nicht genug Schlaf bekommt, kann Ihr Immunsystem nicht so funktionieren, wie es sollte.

Eine Routine einführen

Es ist durchaus möglich, Ihren Körper dazu zu bringen, jeden Tag zu einer bestimmten Zeit schlafen zu gehen. Stellen Sie fest, dass Sie sich jeden Tag zur gleichen Zeit müde fühlen? In diesem Fall sollten Sie kurz vor dieser Zeit ins Bett gehen.

Sie müssen eine Routine einrichten, damit Sie all die Dinge erledigen können, die Sie vor dem Zubettgehen erledigen müssen. Wenn Sie möchten, können Sie einen Wecker stellen, der Sie daran erinnert, dass es Zeit ist, ins Bett zu gehen.

Es ist nicht schwer, ein Schlafenszeit-Ritual in Ihrem Leben zu etablieren. Wenn Sie dies tun, wissen Sie, dass Sie zu einer bestimmten Zeit am Tag vom Alltagsstress abschalten und Ihren Körper langsam dazu ermutigen können, abzuschalten und einen erholsamen Schlaf zu finden.

Vorbereitungen für den Schlaf

Sie müssen die richtige Atmosphäre zum Schlafen schaffen. Schauen Sie sich Ihr Schlafzimmer an und prüfen Sie, ob es für Sie bequem genug ist. Wenn Ihr Bett nicht so bequem ist, sollten Sie sich ein neues besorgen, das bequem ist. Gute Kopfkissen sind ebenfalls wichtig. Es kann schwierig sein, einzuschlafen oder durchzuschlafen, wenn man sich nicht wohl fühlt.

Wie hoch ist der Geräuschpegel in Ihrem Schlafzimmer? Welche Temperatur hat der Raum? Manche Menschen finden es hilfreich, ein konstantes Geräusch in ihrem Schlafzimmer zu haben, das ihnen beim Einschlafen hilft, z. B. ein weißes Rauschgerät oder sogar einen einfachen Ventilator.

Die Verwendung von ätherischen Ölen auf Ihren Kopfkissen kann ebenfalls zur Entspannung Ihres Gehirns beitragen. Wir empfehlen Ihnen, elektronische Geräte wie den Fernseher in Ihrem Schlafzimmer auszuschalten oder ihn in einen anderen Raum zu stellen. Ein eingeschalteter Fernseher wird Sie nicht zum Schlafen bringen, sondern Sie eher stimulieren.

Trinken Sie mindestens 3 Stunden vor dem Schlafengehen keinen Kaffee oder andere koffeinhaltige Getränke. Wir empfehlen Ihnen auch, 3 Stunden vor dem Schlafengehen keine großen Mahlzeiten mehr zu essen. Diese Maßnahmen wirken, also seien Sie geduldig und beharrlich. Schon nach kurzer Zeit werden Sie feststellen, dass Sie jede Nacht gut schlafen.

Im nächsten Kapitel erfahren Sie, wie Sie Ihren Körper entgiften können, um Ihr Immunsystem zu stärken...



DETOXIFY YOUR BODY FOR A STRONGER IMMUNE SYSTEM

CHAPTER 8

Ihr Immunsystem arbeitet am effektivsten, wenn Ihr Körper frei von Giftstoffen ist. Der Grund dafür ist, dass es sich weniger anstrengen muss, wenn es nicht mit Giftstoffen konfrontiert ist. Das Ergebnis ist eine stärkere Bekämpfung von Antigenen, die Krankheiten verursachen können.

Bei der Entgiftung des Körpers wird alles entfernt, was die Zellen nicht benötigen. Dabei kann es sich um eine Substanz handeln, die Schaden anrichtet, oder um etwas, das Ihre Zellen daran hindern könnte, richtig zu funktionieren. In diesem Kapitel werden wir Ihnen sechs einfache Methoden vorstellen, mit denen Sie Ihren Körper auf natürliche Weise entgiften können.

1. Reines Wasser zur Entgiftung verwenden

Eine der besten Möglichkeiten, den Körper auf natürliche Weise zu entgiften, besteht darin, reines Wasser zu trinken. Sie müssen ziemlich viel Wasser trinken, um sicherzustellen, dass Sie alle Giftstoffe ausschwemmen. Das Wichtigste dabei ist das "reine Wasser". Damit ist normales Wasser gemeint, kein Wasser mit Kohlensäure und schon gar keine zuckerhaltigen Getränke oder Kaffee.

Ihr Körper braucht Wasser, um richtig zu funktionieren. Wenn Sie ihm also über einen bestimmten Zeitraum reines Wasser zuführen, wird er es leicht aufnehmen und dann alle Giftstoffe ausscheiden, die in Körperflüssigkeiten wie Schweiß und Urin enthalten sind.

2. Warmes Zitronenwasser zum Entgiften trinken

Um beim Thema Wasser zu bleiben, ist es eine gute Idee, jeden Morgen nach dem Aufwachen warmes Zitronenwasser zu trinken. Eigentlich können Sie es jederzeit während des Tages trinken. Das Tolle an warmem Zitronenwasser ist, dass es sehr effektiv dabei ist, diese unerwünschten Giftstoffe aufzuspalten und den Körper dabei zu unterstützen, sie vollständig auszuscheiden.

Warmes Zitronenwasser ist ein natürliches Diuretikum, das Ihre Harnwege reinigt. Außerdem entgiftet es die Leber und gibt dem Immunsystem durch die enthaltenen Nährstoffe den dringend benötigten Auftrieb.

3. Essen Sie die richtige Art von Lebensmitteln

Der Verzehr der richtigen Lebensmittel zieht sich wie ein roter Faden durch diesen Leitfaden, und dafür gibt es einen guten Grund. Wenn Sie die richtige Art von Lebensmitteln zu sich nehmen, entgiften Sie Ihren Körper auf natürliche Weise. Achten Sie also darauf, dass Ihre Ernährung viel frisches Obst und Gemüse enthält und dass Sie auch Algen in Ihre Ernährung aufnehmen.

Es gibt Supernahrungsmittel, die bei der Beseitigung von Schwermetallen und giftigen Chemikalien aus dem Körper hervorragende Arbeit leisten. Zu diesen Supernahrungsmitteln gehören:

- Alfalfa
- Blau-grüne Algen
- Koriander

Eine weitere natürliche und wirksame Methode zur Entgiftung ist das Fasten. Dabei wird nicht nur berücksichtigt, was man isst, sondern auch wie man isst. So könnten Sie zum Beispiel ein Programm durchführen, bei dem Sie über einen Zeitraum von 12 Stunden oder mehr nur Flüssigkeiten zu sich nehmen, da dies dazu beiträgt, die Toxizitätswerte in Ihrem Körper deutlich zu senken.

4. Regelmäßige Bewegung

Es mag Ihnen seltsam vorkommen, dass regelmäßiger Sport Ihren Körper entgiftet, aber er funktioniert tatsächlich. Der Schlüssel dazu ist, beim Sport ins Schwitzen zu kommen. Auf diese Weise können Sie Giftstoffe viel leichter ausscheiden. Wenn Sie nach dem Sport schwitzen, können Sie schädliche Giftstoffe wie Arsen, Kadmium und Quecksilber loswerden.

5. Regelmäßige Meditation

Dies ist eine weitere Möglichkeit, den Körper zu entgiften, an die Sie vielleicht noch nicht gedacht haben. Wenn Sie meditieren, verbessern Sie die Blutzirkulation. Sie kurbeln auch Ihren Stoffwechsel an und Meditation ist auch gut für Ihr Herz-Kreislauf-System.

6. Saubere Luft atmen

Es gibt noch eine weitere gute Möglichkeit, Ihren Körper zu entgiften, nämlich so viel frische, saubere Luft wie möglich zu bekommen. Wenn die Coronavirus-Pandemie noch in vollem Gange ist, kann dies im Moment schwierig sein. Aber wenn Sie wieder nach draußen gehen können, wählen Sie ein Ziel mit sauberer Luft.

Sie können die Luftqualität in Ihrer Wohnung und an Ihrem Arbeitsplatz jederzeit verbessern. Sie können Ihrer Umgebung Pflanzen hinzufügen, da diese die Luft reinigen. Es ist sehr wichtig, dass Sie Ihre Wohnung so staubfrei wie möglich halten.

Stellen Sie sicher, dass Sie Ihre Heizungs- und Lüftungsanlage regelmäßig warten und dabei auch alle Luftkanäle reinigen. In Ihrem Heizungs- und Belüftungssystem können sich leicht giftige Stoffe bilden, und hier sind einige Beispiele:

- Mikroorganismen
- Rauch
- Schimmelpilz
- Dämpfe
- Tierhaare
- Schimmelpilz

Wenn Sie eine hohe Konzentration dieser Stoffe in Ihren Luftkanälen haben (was ziemlich wahrscheinlich ist, wenn Sie sie lange Zeit nicht gereinigt haben), können sie dazu führen, dass Ihre Wohnung giftig wird.

Die Botschaft hier ist also klar. Beseitigen Sie die Giftstoffe in Ihrem Körper und in Ihrer Umgebung, damit Ihr Immunsystem die Möglichkeit hat, diese bösen Antigene zu bekämpfen. Es ist nicht schwer, Ihren Körper zu entgiften, also tun Sie es regelmäßig.

Im nächsten Kapitel werden wir die Verwendung von ätherischen Ölen zur Stärkung des Immunsystems besprechen...



USING ESSENTIAL OILS TO BOOST YOUR IMMUNE SYSTEM

CHAPTER 9

Wussten Sie, dass ätherische Öle schon seit Hunderten von Jahren zur Desinfektion und Heilung verwendet werden? Der Grund dafür ist, dass ein ätherisches Öl eine aromatische, chemisch aktive Verbindung ist, die aus Pflanzen gewonnen wird.

Die meisten Menschen denken, dass ätherische Öle nur zum Verwöhnen da sind. Es gibt Produkte, die man dem Badewasser hinzufügt, Haushaltsreinigungsmittel aus ätherischen Ölen und Kerzen, um nur einige zu nennen.

Die ätherischen Öle wurden intensiv erforscht, und die bisherige Schlussfolgerung ist, dass sie immunstärkende Eigenschaften haben. Viele Menschen verwenden sie im Winter, wenn die Erkältungs- und Grippezeit auf dem Höhepunkt ist, und schwören darauf, dass dies hilft.

Der Zweck der ätherischen Öle bestand darin, die Pflanzen, aus denen sie stammen, zu schützen. So ist es nicht verwunderlich, dass sie auch unserem Immunsystem zugute kommen können. Viele ätherische Öle unterstützen die Reaktion des Immunsystems auf die Beseitigung von Antigenen und Bakterien, die Krankheiten verursachen. Hier sind einige ihrer immunstärkenden Eigenschaften:

- Antiviral
- Entzündungshemmend
- Antibakteriell
- Antiseptisch
- Antimykotikum

Die Verwendung ätherischer Öle hat noch weitere Vorteile. Sie können besser schlafen, wenn Sie ätherisches Lavendelöl verwenden. Um Angst und Stress zu lindern, können Sie Jasmin verwenden. Hier sind die besten ätherischen Öle, die Sie verwenden sollten, um Ihr Immunsystem zu stärken:

1. Weihrauch

Wahrscheinlich haben Sie schon in der Schule davon gehört, als Sie über die Geburt Jesu und die drei Weisen mit den Geschenken lernten. Weihrauch ist ein Extrakt aus dem Boswellia-Baum, der in der ganzen Welt für seine entzündungshemmenden Eigenschaften bekannt ist.

Weihrauch ist in der Lage, Entzündungen zu bekämpfen, da er vier Säuren enthält, die bei vielen Entzündungsvorgängen helfen. Die stärkste dieser Säuren ist AKBA (Acetyl-11-keto- β -Boswelliasäure).

Verschiedene wissenschaftliche Studien haben einen direkten Zusammenhang zwischen der entzündungshemmenden Wirkung von Weihrauch und der Stärkung des Immunsystems festgestellt. Bei topischer Anwendung stärkt Weihrauch das Immunsystem und wirkt entzündungshemmend. Außerdem sorgt er für eine schnellere Heilung und einen schnelleren Gewebeumbau.

Weihrauch enthält außerdem starke Antioxidantien, die freie Radikale unterdrücken und das Immunsystem vor falscher Ernährung, Industriegiften und Umweltschadstoffen schützen. Es ist ein erstaunliches ätherisches Öl.

2. Eukalyptus

Eukalyptus wird schon seit langem als abschwellendes Mittel verwendet und ist in vielen Erkältungs- und Grippemitteln enthalten. Er enthält eine Verbindung namens 1,8-Cineol, die starke antioxidative, entzündungshemmende und antibakterielle Eigenschaften hat.

In einer Studie, die in der Zeitschrift *Clinical Microbiology and Infection* veröffentlicht wurde, wurde festgestellt, dass Eukalyptus verschiedene antibakterielle Wirkungen auf eine Reihe von infektiösen Bakterien in den Atemwegen hat. Dazu gehörten Stämme, die Streptokokken verursachen.

Andere Studien berichteten, dass das bloße Einatmen von Eukalyptus Bakterien bekämpft, die *Staphylococcus aureus* und Tuberkulose verursachen. Eukalyptus kann auch das angeborene Immunsystem stimulieren, indem er die phagozytische Reaktionsfähigkeit auf Krankheitserreger erhöht.

3. Oregano

Sie haben wahrscheinlich schon einmal von Oregano gehört, da er in der mexikanischen und italienischen Küche weit verbreitet ist. Aufgrund des hohen Gehalts an den beiden Wirkstoffen Thymol und Carvacrol hat er jedoch auch starke antibakterielle Eigenschaften. Diese töten Bakterienzellen ab, weil sie die Membranen durchlässiger machen.

Schädliche Bakterien werden dadurch beeinträchtigt und verlieren wichtige Moleküle für ihr Überleben. Tests haben gezeigt, dass Oregano-Öl *E. coli*, Salmonellen und eine Reihe von *Staphylococcus*-Bakterienarten abtötet.

In einer Studie aus dem Jahr 2017 wurde festgestellt, dass ätherisches Oreganoöl auch sehr gute antioxidative Eigenschaften hat, die das Immunsystem stärken. Oregano hemmt auch mehrere Viren, darunter das Norovirus, antibiotikaresistente Herpesviren, eine Reihe von Atemwegsviren und das Rotavirus.

4. Thymian

Thymian ist wie Oregano reich an Thymol. Dies kann dazu beitragen, Hustensymptome zu lindern, die mit einer Reihe von Atemwegsinfektionen einhergehen. Eine Studie, in der Thymian mit Efeu kombiniert wurde, ergab, dass dadurch mehr als 68 % der Hustenanfälle bei Menschen mit akuter Bronchitis reduziert wurden.

Aber Thymian kann mehr als nur die Symptome lindern. Das ätherische Öl des Thymians besitzt ein hohes Maß an unspezifischer immunologischer und antimikrobieller Aktivität. Studien haben gezeigt, dass es gegen eine Reihe von Bakterien wirksam ist, einschließlich behandlungsresistenter Stämme wie MRSA.

Nutzen Sie die Kraft der ätherischen Öle, um Ihr Immunsystem zu stärken

In diesem Kapitel haben wir die vier besten ätherischen Öle zur Stärkung Ihres Immunsystems vorgestellt. Sie können sowohl direkt als auch indirekt zur Stärkung Ihres Immunsystems beitragen. Wir empfehlen Ihnen daher dringend, ätherische Öle in Ihren Alltag einzubauen, damit Sie Ihr Immunsystem stärken können.

Im letzten Kapitel zeigen wir Ihnen die besten Methoden, die Sie befolgen müssen, um Ihr Immunsystem zu stärken...



9 BEST PRACTICES TO BOOST YOUR IMMUNE SYSTEM

CHAPTER 10

Wir haben eine Reihe von bewährten Methoden, die wir Ihnen dringend empfehlen, um Ihr Immunsystem zu stärken. Dies sind alles bewährte Methoden, mit denen Sie ein möglichst starkes Immunsystem entwickeln können, das Sie optimal vor Krankheiten schützt.

1. Verstehen Sie die Vorteile eines starken Immunsystems

Um die notwendigen Änderungen in der Lebensweise vorzunehmen, die zu einem gesunden Immunsystem führen, ist es wichtig, dass Sie die Vorteile verstehen, die sich daraus für Sie ergeben. Ihr Immunsystem ist lebenswichtig für den Schutz vor Krankheiten und sehr wertvoll, deshalb müssen Sie alles tun, was Sie können, um es stark zu halten.

2. Wissen, was Ihr Immunsystem tut und wie es funktioniert

Zu wissen, was Ihr Immunsystem tut und wie es funktioniert, um Sie zu schützen, ist wichtig, denn es wird Sie motivieren, die Veränderungen in Ihrem Leben vorzunehmen, von denen Sie wissen, dass sie es stärken werden. Einige dieser Veränderungen werden Ihnen nicht leicht fallen, aber sie werden es wert sein.

Man muss kein Arzt sein, um zu verstehen, wie es funktioniert - man muss sich nur über das angeborene und das adaptive Immunsystem sowie die Rolle des Lymphsystems im Klaren sein und darüber, wie all diese Systeme zum Schutz des Menschen zusammenwirken.

3. Vermeiden Sie die Dinge, von denen bekannt ist, dass sie Ihr Immunsystem beeinträchtigen

Es gibt einige Dinge, die Sie im Moment vielleicht tun, die Ihr Immunsystem beeinträchtigen und es schwächen. Sie sollten Aktivitäten wie Rauchen und übermäßigen Alkoholkonsum vermeiden, da diese Ihr Immunsystem mit der Zeit schädigen.

Die Vermeidung von Stress wird sicherlich dazu beitragen, Ihr Immunsystem zu schützen. Heutzutage führen die meisten Menschen einen sitzenden Lebensstil, und auch das kann Ihrem Immunsystem schaden. Auch der Verzehr falscher Lebensmittel und der Mangel an ausreichendem Schlaf sind zu vermeiden.

4. Essen Sie Lebensmittel, die Ihr Immunsystem stärken

Die Lebensmittel, die Sie zu sich nehmen, sind entscheidend für den Zustand Ihres Immunsystems. Ihre Nahrung versorgt Sie mit den Nährstoffen und Antioxidantien, die Ihr Immunsystem braucht, um stark zu bleiben. Eine Ernährungsumstellung mit einem hohen Anteil an Obst und Gemüse ist das Richtige.

Ihre Ernährung muss Sie mit der richtigen Menge an Vitamin C, D und E sowie Selen versorgen. Diese lebenswichtigen Vitamine sind in verarbeiteten Lebensmitteln nicht enthalten, daher sollten Sie diese aus Ihrer Ernährung streichen. Wir verstehen, dass es ein großer Schritt ist, Ihre Ernährung umzustellen, aber Sie müssen es tun, um Ihr Immunsystem zu schützen.

5. Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln zur Stärkung des Immunsystems

Es gibt heute eine Vielzahl von Nahrungsergänzungsmitteln, die zur Stärkung des Immunsystems beitragen können. Suchen Sie nach Nahrungsergänzungsmitteln, die reich an den wichtigen Vitaminen C, D und E sowie Zink und Selen sind. Schwarzer Holunder ist etwas, das Sie sich ansehen sollten, ebenso wie Heilpilze wie Reishi und Cordyceps.

6. Reduzieren Sie Stress, um Ihr Immunsystem zu stärken

Es gibt zahlreiche Beweise dafür, dass Stress schlecht für Ihr Immunsystem ist. Man kann Stress zwar nicht völlig beseitigen, aber man kann eine Menge tun, um ihn zu reduzieren. Eine einfache Maßnahme ist es, die Menge an Koffein, Zucker und weißen Kohlenhydraten, die Sie zu sich nehmen, zu reduzieren.

Achtsamkeitsmeditation ist ein großartiges Mittel zum Stressabbau, denn sie zwingt Sie, im Augenblick zu leben. Sie ist nicht schwer durchzuführen und sehr effektiv. Sie können auch Schritte unternehmen, um eine positivere Einstellung zu Ihrem Leben zu entwickeln, da Negativität den Stress erhöht.

7. Bewegung und guter Schlaf

Regelmäßige Bewegung ist eine gute Möglichkeit, ein gesundes Immunsystem zu erhalten. Wenn Sie jetzt noch nicht regelmäßig trainieren, können Sie sanft damit beginnen und sich allmählich steigern. Ändern Sie Ihre Routine, um jede Nacht die richtige Menge Schlaf zu bekommen. Sie können einen neuen Zeitplan aufstellen und Ihren Körper dazu bringen, dass er jeden Tag zur gleichen Zeit schlafen will.

8. Entgiften Sie Ihren Körper

Wenn Ihr Körper frei von Giftstoffen ist, ist Ihr Immunsystem viel effektiver. Das liegt daran, dass es sich auf die Erkennung schädlicher Krankheitserreger konzentrieren kann und nicht auch noch mit Giftstoffen zu kämpfen hat. Es gibt eine Reihe von Methoden, mit denen Sie Ihren Körper entgiften können, z. B. reines Wasser trinken, sich gesund ernähren und saubere Luft atmen.

9. Verwenden Sie ätherische Öle, um Ihr Immunsystem zu stärken

Ätherische Öle sind nicht nur dazu da, um sich selbst zu verwöhnen. Einige von ihnen enthalten Eigenschaften, die Ihr Immunsystem stärken, wie antivirale, entzündungshemmende, antibakterielle, antiseptische und antimykotische Eigenschaften. Die besten ätherischen Öle sind Weihrauch, Eukalyptus, Oregano und Thymian.



CONCLUSION

Sie wissen jetzt, was Ihr Immunsystem tut, wie es funktioniert und was Sie tun können, um es zu stärken und in seinem optimalen Zustand zu erhalten. Es gibt eine Menge Dinge, die Sie tun können, um Ihr Immunsystem zu stärken, und wir empfehlen Ihnen, einen Plan zu erstellen, um diese in Ihr Leben einzuführen.

Heute ist es wichtiger denn je, dass Sie sich um Ihr Immunsystem kümmern und alles tun, was Sie können, um es zu stärken. Angesichts der Coronavirus-Pandemie und anderer Bedrohungen für Ihre Gesundheit wird ein starkes Immunsystem viel dazu beitragen, Sie zu schützen und zu verhindern, dass Sie krank werden.

Nehmen Sie also diese Tipps zur Stärkung des Immunsystems ernst und fangen Sie noch heute an, sie anzuwenden.