

**TASTE IT      LOVE  
                                 IT      SHARE IT**



**STELL DEINEN  
STOFFWECHSEL ENDLICH  
SCHARF**

**Zellschutz, Abwehrkräfte, Immunsystem, Stoffwechsel,**

# HAUSAPOTHEKE FÜR DEINE ABWEHRKRÄFTE

**Doch wie funktioniert das Immunsystem? Wie beeinflusst es unsere Gesundheit und wie lassen sich Abwehrkräfte bzw. das Immunsystem stärken?**

## **Das Immunsystem kann mehr als Krankheitserreger abwehren.**

Erschöpfung und ein geschwächtes Immunsystem sind unangenehme Erscheinungen im Alltag. Besteht eine länger anhaltende Energielosigkeit, Stress, mangelnde Bewegung, schnelles Essen, Medikamenteneinnahme, Rauchen, Alkohol, oder ein Mangel an Nährstoffen und Vitaminen, bedeutet du bist viel anfälliger als sonst. Dann muss nur noch eine Grippewelle grassieren und deine Abwehrkräfte haben viel zu tun!!

### **Stimmt!**

Natürlich hast du Recht! natürlich greifen dich ständig Keime an! Mit einem guten Immunsystem ist der Körper dagegen weitgehend geschützt. Doch diese Körperabwehr funktioniert nicht immer fehlerfrei. Infekte, Allergien und Autoimmunerkrankungen können die Folge sein.



## Was bitte ist ein Immunsystem? ;-)

Das Immunsystem oder Abwehrsystem verteidigt deinen Organismus gegen äußere Eindringlinge und körperfremde Stoffe. Es wird oft auch als körpereigene Abwehr, Immunabwehr oder **"Körperpolizei"** bezeichnet.



Immunsystem oder Abwehrsystem verteidigt deinen Organismus gegen äußere Eindringlinge und körperfremde Stoffe. Es wird oft auch als körpereigene Abwehr, Immunabwehr oder "Körperpolizei" bezeichnet.

Tag und Nacht versuchen Infektionserreger in den menschlichen Körper einzudringen - fast immer vergeblich.

**Denn meist arbeitet die körpereigene Abwehr des Menschen so effektiv, dass Infektionen unbemerkt vorüberziehen.**

Bei einigen Erregern braucht die Körperabwehr allerdings länger, bis die Eindringlinge ausgeschaltet sind. Völlig ohne Beschwerden läuft der Prozess dann nicht mehr ab. Wir Menschen leiden in solchen Fällen zum Beispiel an Husten, Schnupfen, Heiserkeit oder sogar Fieber. So lästig diese Symptome sind: Sie sind Teil des Abwehrmechanismus und dienen dazu, den Körper von Erregern wieder zu befreien!!!



## Wie ist der Aufbau deines Immunsystems?

Zum Immunsystem gehören ganze Organe und Organteile, aber auch einzelne Zellen. Daneben spielen eine Menge Botenstoffe eine Rolle.

Haut

Lymphknoten

Milz

Thymus

Schleimhäute

Lymphbahnen

Knochenmark

Mandeln



**Welche Leistung unser Immunsystem tagtäglich vollbringt, wird uns oft nur dann bewusst, wenn wir eine Erkältung, oder einen anderen Infekt bekommen.**

Doch das Immunsystem leistet noch mehr, als uns vor Krankheitserregern zu schützen. Es erfüllt auch weitere, lebenswichtige Aufgaben:

- Schutz vor Krankheitserregern
- Regulierung der körpereigenen Bakterienflora
- Erkennung von Krebszellen und fehlerhaften Körperzellen
- Wiederaufbau von verletztem Gewebe



## Wie stärkst du dein Immunsystem?

Es gibt eine ganze Reihe von Dingen, die du selbst tun kannst, um dein Immunsystem zu stärken. Allerdings gehört dazu auch der Wille, den Lebensstil zu überdenken, Verhaltensweisen zu ändern und Energie in die Gesundheit zu investieren. Doch es lohnt sich.



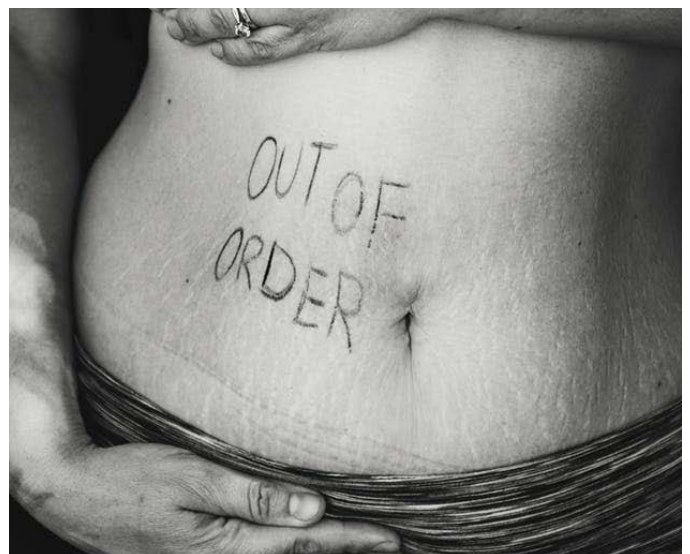
## BAUE STRESS AB!

Höher schneller und weiter? Psyche und Immunsystem hängen eng zusammen.

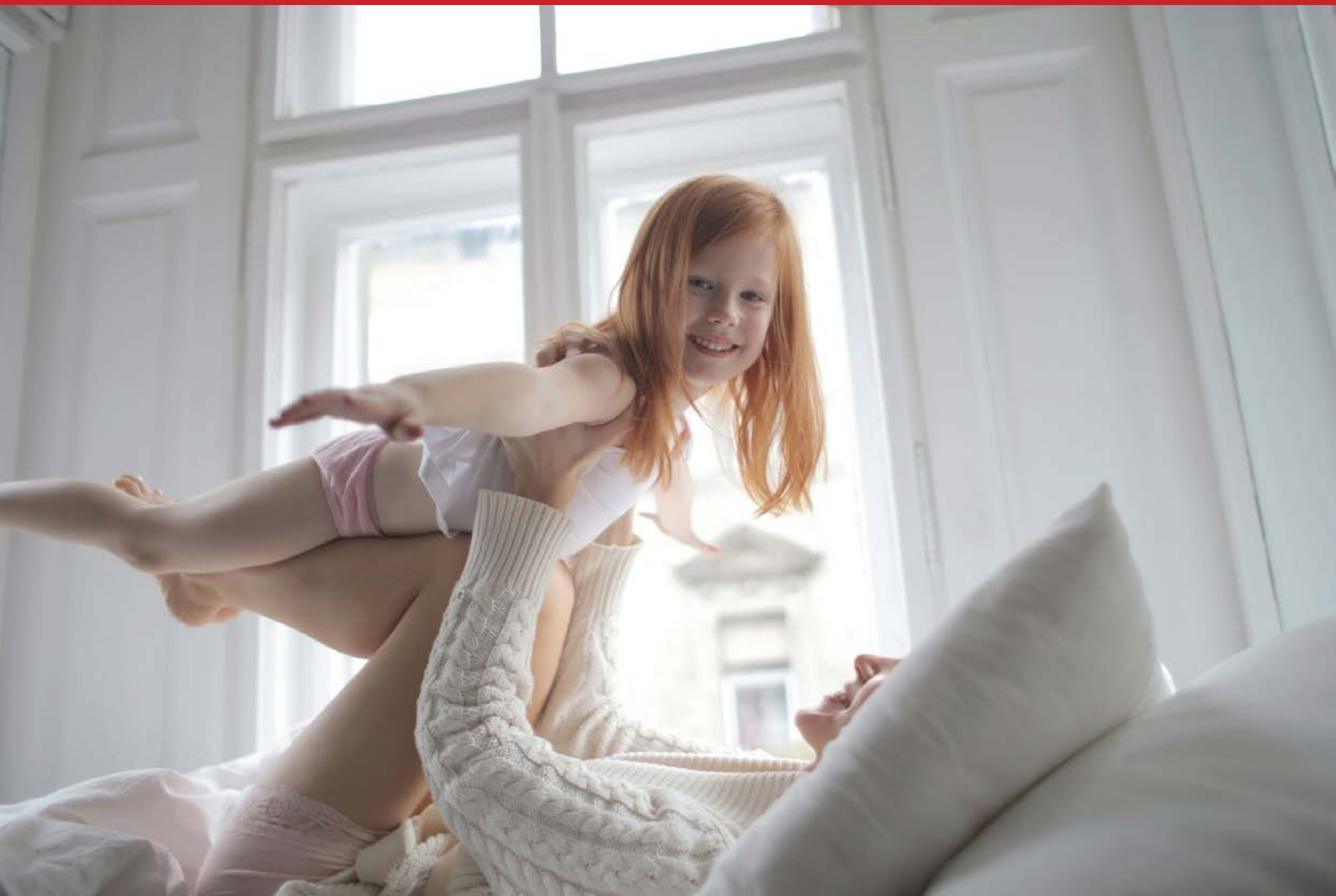
Vor allem Stress ist ein psychischer Faktor, der Einfluss auf die Abwehrkräfte hat. Gefährlich wird es immer dann, wenn dauerhafter (chronischer) Stress auftritt. Gib es doch zu, oft überholen wir uns selbst und erledigen viele Aufgaben zur gleichen Zeit.

## BAUE DEINEN DARM AUF!

Die Darmflora hängt wie oben beschrieben eng mit dem Immunsystem zusammen. Um die Darmflora zu stärken, empfiehlt es sich, eine Vielfalt von aktiven Bakterienstämmen, sogenannte Probiotika (Milchsäurebakterien), einzunehmen. Wichtig ist jedoch auch das Futter für die Keime, wie Inulin!



*„Enzyme steuern alle Vorgänge, die lebensnotwendig sind für die Verdauung und den Stoffwechsel, für die Verbrennung und Herstellung von Energie. Alle Lebensvorgänge hängen von der Arbeit der Enzyme ab. Bei jedem auf Dauer gestörten Enzymhaushalt entsteht eine Erkrankung.“*



## **ISS ENZYMREICH !!**

Enzyme sind Substanzen, die das Leben möglich machen. Sie werden für alle chemischen Reaktionen, die im menschlichen Körper stattfinden, benötigt. Ohne Enzyme würde überhaupt nichts passieren. Weder Vitamine, Minerale noch Hormone können ohne Enzyme irgendeine Arbeit verrichten. Leider bekommst du nur genügend Enzyme, wenn du viel Rohkost isst, aus bio Obst und Gemüse, saisonal, regional und ganz frisch!!





## **ISS GENUG ANTIOXIDANTIEN!**

Sie können Zellschäden reduzieren, die Regeneration ankurbeln, Verletzungen, Bakterien, Viren und Krankheiten vorbeugen, Müdigkeit reduzieren und spielen eine wichtige Rolle, wenn es darum geht, dein Immunsystem zu stärken. Du ahnst es schon? Antioxidantien bekommst du aus frischen Früchten und deren satten Farbstoff. (ACE, Kurkuma, Traubenkernextrakt, Selen uvm.)

## **ISS JEDEN TAG FRISCHE BEEREN!**

Die Geheimwaffe für deine Abwehrkräfte! Bei Erdbeeren, Himbeeren und Co. heißt es also kräftig zulangen. Doch worin liegt nun ihr Geheimnis? Das Zauberwort heißt Flavonoide. Diese Pflanzenstoffe sind für die rote, blaue und teilweise fast schwarze Färbung verantwortlich. Die höchste Konzentration der Flavonoide findet sich in frischen Früchten. Die Beeren stecken voller Vitamine und Mineralien und enthalten zudem reichlich Ballaststoffe. Gleichzeitig liefern sie neben Flavonoiden weitere sekundäre Pflanzenstoffe, die entzündungshemmend, antiviral und antibakteriell wirken.



## **ISS JEDEN TAG FRISCHE PROBIOTICS!**

Achte täglich auf genügend Milchsäurebakterien, die du zu dir zu nimmst. Sie verdrängen schlechte Keime im Darm und stärken die guten!! So ist deine Giftschanke (Darmschleimhaut) gegen alle Feinde und Eindringlinge gewappnet! Toll ist es, wenn du sie täglich mittrinkst, um auf der sicheren Seite zu sein

## **ISS JEDEN TAG KRÄUTER !!**

Die Idee, pflanzliche Wirkstoffe zur Stärkung unseres Immunsystems einzusetzen, ist Jahrhunderte alt. Sie sind sehr wirkungsvoll. Wildwachsende Kräuter beeinflussen nachweislich Organe positiv und stärken dein Immunsystem. Extrakte wirken vorbeugend, beschleunigen aber auch den Heilungsprozess, wenn man bereits Abwehrschwächen hat. Heilkräuter aus der Natur helfen unserem Körper im Gleichgewicht zu bleiben.



**MACH DAS BESTE AUS DIR ,  
TOLL BIST DU JA SCHON!!!!!!!**



# MACH ES FÜR DICH UND ZU DEM GUTEN, DASS DU VERSUCHST!!!

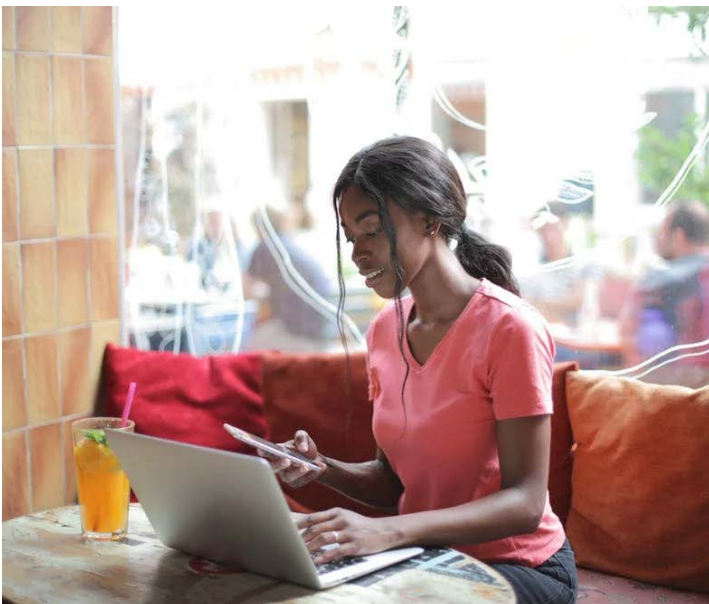


## ESSE MINDESTENS 7 PORTIONEN OBST & GEMÜSE

Ach, du schaffst das auch nicht? Bestimmt versuchst du jeden Tag dich gut und ausgewogen zu ernähren. Der Powercocktail schließt die Lücken, die täglich durch die Ernährung entstehen. Er liefert dir 1,5 kg Obst und Gemüse, zu dem, was du täglich versuchst.

Wenn deine Lücken geschlossen sind, wirst du feststellen, wie gut deine Abwehr funktioniert. Wie deine Lebensqualität sich steigert.

## Für DICH und die ganze Familie



- trinkbar
- leckerer Geschmack
- alle Darmhelfer
- alle B-Vitamine
- Ballaststoffe
- Enzyme
- Antioxidantien ACE
- Beerenextrakte
- Ayurvedische Kräuter
- Heilkräuter
- Stärkt das Abwehrsystem

# TREFFE EINE GUTE ENTSCHEIDUNG!

## GEHE NIE OHNE MINERALIEN SCHLAFEN !!



Wenn du schläfst, arbeitet dein Körper auf Hochtouren. Reparaturen an Zellen werden vorgenommen, Hormone gebildet, die Haut regeneriert, du entgiftest, du füllst, wenn genug Mineralien vorhanden sind, deine Mineraliendepots auf. Deine Schleimhäute, in Nase, Lunge, Darm werden durchfeuchtet. Sie saugen die Mineralien auf, da sie ein Teil des Immunsystems bilden! Du ahnst es schon, isst du nicht genug Gemüse und Obst, wird es mit dem Immunschutz schwer 😊

## Fülle deine leeren Speicher



- trinkbar
- leckerer Geschmack
- alle Mineralien im Verbund
- reichlich Spurenelemente
- Unterstützung der Immunabwehr
- Schöne Haut, Haare, Fingernägel
- festes Bindegewebe
- innere Ruhe
- erholt Schlaf

# DESHALB HOLE DIR DIESE 2 HELFER IN DEIN LEBEN!

MORGENS UND ABENDS



## **KÜMMERE DICH UM DEINEN GELDBEUTEL !!**

**Du sagst jetzt bestimmt, diese Massen kann kein Mensch schaffen, noch essen, oder auch mehrfach die Woche einkaufen! Stimmt!**

Deshalb ist es doch so gut, wenn du dir diese Helfer in dein Leben holst!!!!!!  
2 Tütchen für morgens und abends.

**Für € 3.- am Tag  
(inkl. extra Antioxidantien-Booster)**



**Alles drin was  
du brauchst**



# ZU GUTER LETZT...



## **LACHE SO OFT DU KANNST !**

Diese Medizin ist kostenlos und frei von Nebenwirkungen: Lachen ist gesund – das beweisen immer mehr Studien. Mit einem kurzen "Haha Hihi" ist es jedoch nicht getan. Je länger und je öfter man lacht, desto intensiver sind die Effekte – und die sind erstaunlich heilsam. Dabei wird deutlich tiefer geatmet als sonst. Das wirkt sich im ganzen Körper aus: „Die Körperzellen werden mit mehr Sauerstoff versorgt und die Bronchien durchlüftet, Verbrennungsvorgänge befördert, Muskeln entspannt, sowie Herz und Kreislauf angeregt!!!!

## **Du hast gut lachen**