



STÄRKUNG FÜR DEIN IMMUNSYSTEM- FIT DURCH DEN WINTER

Beginne Deinen Tag mit einem grünen **Smoothie** z.B. aus (andere Zutaten auf dem Bild):

Orangen, Zitronen, Apfel, Grünkohl, junger Blattspinat, Ingwer, Kurkuma und frischem Pfeffer



Quelle: Pixabay Marijana1

Du kannst in Kombination die folgenden **Vitamine**, wenn vorhanden in Tropfenform, einfach in Deinen Smoothie geben, oder als Kapsel (achte darauf, dass die Vitaminkapsel pflanzlich ist) nehmen:

Mehr Infos auch unter www.innonature.de – www.actinovo.com – www.hs-activa.com

- **Vitamin D3 mit Vitamin K2** (ideal als Tropfenkombi)
- Mönchspfeffer (Unterstützung des weiblichen Hormonhaushaltes)
- **Vitamin B12**
- Yamswurzel-extrakt

Zusätzlich kannst Du

- **Vitamin C**
- **Zink**
- **Liposomales Quercetin** nehmen



Über den Tag verteilt kannst Du vorbeugend oder auch im akuten Erkältungsfall

- **Cystus Pandalis** – Lutschtabletten (gepresster Zistrosenextrakt) zu Dir nehmen (schmecken sehr gut) ☺

In akuter Erkältungssituation zusätzlich:

- Glutamin (in akuter Erkältungssituation)



Quelle: Pixabay LoggaWiggler

Perfekt ist auch die altbekannte und bewährte „heiße Zitrone“



Quelle: Pixabay SilviaRita

Viren setzen sich zu Beginn auf Deine Schleimhäute. Ist Dein Immunsystem stark, kommen sie hier nicht weiter. Um sie gleich wieder nach „draußen zu befördern“ kannst Du folgendes in Deine Tagesroutine einbauen:

- Tägliche **Salz-Nasenspülung** mit eigenem Neti
- Regelmäßige **Mundspülung** mit H₂O₂



Neben allen Mitteln, die Du Deinem Körper unterstützend zu Deiner gesunden Ernährung (viel Obst und Gemüse (gerne grün), Nüsse, Omega 3 u. 6 Pflanzenöle, 2-3 Ltr. Tägl. Trinken, etc.) geben kannst, (und er wird es Dir danken☺)), vergiss nicht, Dir **bewusste Auszeiten** zu nehmen.

Gehe in die Natur, atme bewusst, bleibe stehen, höre die Geräusche, die Du im Wald hören kannst.....

Sorge dafür, dass Dein **Herz mindestens einmal am Tag etwas schneller schlägt** - indem Du einen kurzen „Run“ durch den Wald machst, die Treppen zu Hause etwas schneller aufsteigst, ein paar Liegestützen machst... und stärke dadurch Dein gesamtes Herz-Kreislauf-System, Dein Zwerchfell und dadurch gleichzeitig Deine inneren Organe.

Ich wünsche Dir vor allem, dass Dir Dein liebevoller Umgang mit Dir **Freude** macht und Du vielleicht ganz egal was im Außen ist, immer wieder einen Tanz in Deinem Inneren beginnstein **Lächeln** ganz bewusst lächelst und allein dadurch Deinem Immunsystem den wirkungsvollsten **Immun-VERSTÄRKER** ever schenkst ☺

Viel Freude und bis bald

Namasté Christine

Bei Fragen kannst Du Dich sehr gerne per Mail und/oder Telefon bei mir melden.

Über Inhalte/Infos zu jeweiligen Tipps übernehme ich keine Haftung, sie ersetzen keinen Besuch bei einem Arzt, Heilpraktiker oder Apotheker.