



Immunsystem stärken! - Die besten Tipps zum Nachlesen

von Dr. med. Yael Adler

Ich wurde von so vielen gebeten, die Tipps aufzuschreiben, die ich zur Stärkung der Abwehr kürzlich im Fernsehen empfohlen habe. Danke für euer Interesse! Hier nochmal alle wichtigen Punkte für euch zum Nachlesen:

1. Rauchen verboten, Alkohol meiden
2. Bewegung an der frischen Luft (trotz der Ausgangsbeschränkungen und unter Berücksichtigung der neuen Regeln!), Vitamin D tanken
3. Mikronährstoffe auffüllen: Vitamine A, B, C, D, E, Omega 3 Fettsäuren, Zink, Eisen und Selen helfen dem Immunsystem
4. Eine reichhaltige Darmflora stärkt die Abwehr: Setzt bitte verstärkt auf lösliche Ballaststoffe, also Präbiotika, wie Akazienfasern, Flohsamenschalen, diverse Gemüse (erkaltete Kartoffeln, Artischocke, Brokkoli, Chicorée u. a.) und bevorzugen Sie lebendiges Essen, also Effektive Mikroorganismen, probiotische Nahrungsergänzungsmittel und fermentierte Speisen, wie unpasteurisiertes Sauerkraut oder original griechischer Joghurt
5. Stressabbau: ausreichend schlafen, lachen, singen. Angst und Panik schwächen durch Cortisol die Abwehr! Falls die Quarantäne auf die Nerven geht ... bitte lesen, was meine Kollegin, Susanne Holst dazu geschrieben hat „Psychohygiene in Corona-Zeiten“ oder evtl. gezielt psychologische Hilfe suchen
6. Weitere Helfer aus der Natur: viel trinken, damit die Schleimhäute feucht bleiben, wenn vorhanden Heim-Sauna, Curcuma, Ingwer, Nelkenknospenöl, Eukalyptus. Oder auch 2-3 Gewürznelken über den Tag verteilt lutschen. Viele weitere Informationen und Tipps zur Anwendung findet ihr bei Franziska Rubin unter „So funktioniert unser Immunsystem! Die besten Hausmittel und Tipps für starke Abwehrkräfte“

Bleibt gesund! Herzliche Grüße, Yael Adler

