

Weitere Tipps und Tricks aus der Naturheilkunde, die dein Immunsystem stärken:



Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsergänzungsmittel, die dein Immunsystem unterstützen und stärken

Vitamin C:

- Kann der Körper nicht selber produzieren, muss daher zugeführt werden
- Zerstört die freien Radikale, hilft Eisen aufzunehmen, hilft die Sauerstoff-zufuhr der Zellen zu regulieren, wird für die Herstellung von Kollagen, Knorpel- und Knochengewebeherstellung benötigt
- Ist in Äpfeln, Zitrusfrüchten, Hagebutten, Acerolakirschen, Sanddorn, schwarzen Johannisbeeren, Rosenkohl, Brokkoli, Grünkohl, Kohlrabi, Spinat, rote Peperoni, ... enthalten

Vitamin D₃:

- Kann der Körper selber produzieren, **braucht dafür** aber **Sonnenlicht!**
- Wichtig für die Knochenbildung, gewisser Schutz vor Krebs und Autoimmunkrankheiten, Mangel verursacht bestimmten Formen von Depression
- 3 x / Woche z.B. Hände, Arme und Gesicht ohne Sonnenschutzmittel von der Sonne bescheinen lassen, so lange, dass es nicht zu einem Sonnenbrand kommt

Vitamin K₂:

- Kann der Körper selber produzieren
- Wichtig für die Knochenbildung, schützt Blutgefäße vor Ablagerungen und Leber
- Ist in Fleisch, Innereien, Eidotter, Quark und einigen Käsesorten enthalten, 200 Mikrogramm / Tag ist ideal

Zink:

- Stärkt das Immunsystem, für das Zellwachstum und die Wundheilung
- Ist in Hülsenfrüchten, Rindfleisch, Quinoa, Garnelen, Vollkornprodukten, Emmentaler, Austern, Kichererbsen, ... enthalten

OPC = Traubenkernen-Extrakt:

- Gelten als die stärksten Antioxidantien, unterstützen das Immunsystem, Haut, Atemwege, Verdauung, Fettstoffwechsel

Curcuma

- Wirkt stark entzündungshemmend und antioxidativ