



## Mikronährstoffen und pflanzliche Helfer für den Körper und das Immunsystem



*Nach meiner schweren Erkrankung war ich auf der Suche, um meinen Körper sanft zu unterstützen. Ich möchte dir hier Impulse geben, die mir geholfen haben. Schau einfach, was mit dir in Resonanz geht. Finde deine persönlichen Mikronährstoffe.*

### **Säure-Basen-Balance**

Eine Krankheit entsteht nur, wenn ein Ungleichgewicht im Körper vorhanden ist. Du kannst deinen Urin testen, um zu wissen, ob du übersäuert bist.

Ich denke, es ist besonders wichtig, den Körper basisch zu halten. Zu viele Dinge (Stress, Nahrungsmittel) übersäuern uns täglich. Dabei entsteht im Körper in vielen Fällen ein Säureüberschuss, der sich schließlich nicht nur auf das alltägliche Wohlbefinden, sondern auch auf die Vitalität auswirkt. Informiere dich über eine basische Ernährung!

### **Basen Citrate**

- enthält hochdosierte mineralische Citratverbindungen: Tagesration Magnesium, Tagesration Vitamin D3, 5 mg Zink, 260 mg Calcium, 600 mg Kalium
- für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt
- ideal nach intensiven körperlichen Belastungen und Muskelanstrengungen
- ist natrium-, laktose-, zucker-, jod- und glutenfrei





## **Zink**

**Zink** ist ein Spurenelement, kommt also nur in sehr geringen Mengen im Körper vor. Trotzdem spielt es für den Stoffwechsel und die Gesundheit eine entscheidende Rolle.

Wichtig für Immunsystem, Wundheilung, Haut und Haar: Ohne Zink funktioniert unser Stoffwechsel nicht.

Zink ist an vielen Stoffwechselfvorgängen beteiligt. Es ist zum Beispiel für den Eiweißstoffwechsel und Zellteilung von Bedeutung. Das Spurenelement ist außerdem wichtig für die Spermienproduktion und das Immunsystem.

## **Zistrose**

Die Zistrose (*Cistus incanus*) enthält reichlich Polyphenole mit wertvollen beruhigenden und antioxidativen Eigenschaften. Inhaltsstoffe wie Thymian und Oregano umsorgen zusätzlich den Hals- und Rachenraum mit antibiotischen und antibakteriellen Aktivitäten. Holunder und Vitamin C unterstützen die natürlichen Abwehrkräfte des Körpers in Zeiten erhöhter Ansteckungsgefahr. Es wird auch das pflanzliche Antibiotika genannt.

- unterstützen daher den Körper bei besonderen äußeren Belastungen
- wirken beruhigend auf die Schleimhäute von Mund-, Nasen- und Rachenraum ein
- stärkt die körpereigene Abwehr
- wirkt antibakteriell gegen Viren und Bakterien

## **Selen**

Selen ist ein Spurenelement und spielt in vielen Prozessen im Organismus eine Rolle, da es als Baustein der Aminosäure Selenocystein ein Bestandteil verschiedener Enzyme ist. Unter anderem übt es eine Funktion in antioxidativen Systemen aus, indem es als Teil von Enzymen die Körperzellen vor Angriffen von sogenannten "freien Radikalen" schützt.

- Selen spielt eine wichtige Rolle als Antioxidans, im Immunsystem, bei der Produktion von Schilddrüsenhormonen sowie bei der Bildung von Spermien
- Selen unterstützt das Immunsystem und die Schilddrüse
- Selen trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen





## Vitamin D3

Wenn es um deine Gesundheit geht, ist eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D unverzichtbar. Vitamin D ist an zahlreichen Stoffwechselprozessen im Körper beteiligt.

Denn streng genommen handelt es sich nicht um ein Vitamin, sondern um ein Hormon. Es kann im Gegensatz zu den meisten anderen Vitaminen vom Körper selbst gebildet werden.

Die Voraussetzung dafür ist allerdings, dass ausreichend Sonnenlicht (UVB-Strahlung) auf die Haut einwirkt.

Symptome bei Vitamin-D-Mangel gibt es viele, denn der Körper braucht Vitamin D für verschiedenste Vorgänge. Eine seiner Hauptaufgaben ist die Knochengesundheit, Vitamin D unterstützt aber auch das Immunsystem und beeinflusst die Gesundheit der Haare.

Unter anderem sind Auswirkungen von Vitamin-D-Mangel:

- Haarausfall
- Müdigkeit
- Konzentrationsprobleme
- Wachstumsstörungen
- Schlafstörungen
- Nervosität
- Kopfschmerzen
- Rückzug und schlechte Stimmung
- Reduzierte Muskelspannung und –stärke
- Herzrhythmusstörungen
- Epileptische Anfälle

Ich empfehle dir bei einer Krankheit eine besonders hohe Dosierung. Viele Menschen wissen nicht, wie wichtig das Vitamin D3.

Meine persönliche liegt bei 5600 I.E. Es unterstützt das Immunsystem und erhält eine normale Knochen- und Muskelfunktion.





## Bio Curcuma

Da **Kurkuma** und speziell der Wirkstoff Curcumin eine entzündungshemmende Wirkung haben, ist es naheliegend, dass Kurkuma sich bei dieser Erkrankung positiv auswirkt.

Neben der entzündungshemmenden Wirkung lindert Curcuma die Schmerzen und erhöht die Beweglichkeit der Gelenke. Wenn du zu Entzündungen neigst und ein „hitziger Typ“ bist, dann empfehle ich dir Curcuma.

Curcumin wirkt:

- Entzündungshemmend
- Schmerzstillend
- krebshemmend
- leitet Schwermetalle aus dem Körper aus

**Vitamin B12** ist ein sogenanntes essentielles Vitamin – das bedeutet, dass der Körper es nicht selbst herstellen kann und dass es ohne eine regelmäßige Vitamin-B12-Zufuhr langfristig nicht möglich ist, die Gesundheit des Körpers aufrecht zu erhalten.

Vitamin B12 ist also lebenswichtig, auch wenn du auf Grund von Stress kein stabiles Nervensystem besitzt.

Die Wirkungen des Vitamin B12:

1. Die Synthese von DNA Vitamin B12 beeinflusst so die Zellteilung und Blutbildung
2. Den Energiestoffwechsel Vitamin B12 ist wichtig für die Energieproduktion in den Mitochondrien
3. Den Lipidstoffwechsel Vitamin B12 ist wichtig für den Aufbau und Erhalt der Zellmembranen und den Aufbau und Erhalt der Myelinscheiden, einem Schutz der Nerven im Zentralnervensystem und Gehirn
4. Die Synthese von Hormonen und Neurotransmittern Vitamin B12 ist nötig zur Produktion wichtiger Botenstoffe und beeinflusst so Stimmung, Psyche und Wahrnehmung.

Vitamin B12 ist also ein unverzichtbarer Baustein in den für diese Prozesse nötigen Stoffwechselschritten. Fehlt das Vitamin, können diese wichtigen Körperfunktionen nicht aufrechterhalten werden – mit den entsprechenden Auswirkungen auf deine Gesundheit.





**Meine persönlichen Mikronährstoffe sind:**

