



Liebe Freundinnen und Freunde von Gematria,

heute beginnen wir unseren LifeLetter mit einem besonders wichtigen Thema: Schutz vor der Schweinegrippe. Wir möchten uns nicht an der Diskussion beteiligen, ob derzeit in den Medien Angst geschürt wird oder nicht. Wir möchten Ihnen jedoch ans Herz legen, Ihr Immunsystem auf jeden Fall auf die kalte Jahreszeit vorzubereiten. Denn ganz gleich, ob diese Grippe ernster zu nehmen ist, als die der Vorjahre, eins steht fest: Krank zu werden ist nicht schön! Mit einer guten körpereigenen Abwehr können Sie das Schlimmste verhindern!

Stärkung des Immunsystems

Wir alle haben eine gewisse Veranlagung und sind Bakterien, Giften und anderen Stoffen ausgesetzt, die unseren Körper belasten. Ob eine Person eine Krankheit erleidet oder nicht, hängt insbesondere von Ernährungsfaktoren ab. Wie können Sie nun Mahlzeiten und Nahrungsergänzungen am besten zu Ihrem Vorteil nutzen? Rund 80% des Immunsystems befindet sich im Darm. Damit Vitamine und Mineralstoffe die Zellfunktionen von Körper und Immunsystem regulieren können, ist vor allem eine ausgewogene Ernährung ganz wesentlich! Zweitens muss das Verdauungssystem in der Lage sein, die Nährstoffe aus der bereitgestellten Nahrung angemessen aufzuschließen, zu absorbieren und zu nutzen. Dies kann mit Nahrungsergänzungsmitteln positiv beeinflusst werden, so dass im nächsten Schritt die Immunesundheit profitiert.

Viel Obst und Gemüse sollte ganz oben auf Ihrem Speiseplan stehen. Rohkost wie Salate und frisches Obst enthält essenzielle Verdauungsenzyme und ist nährstoffreich. Ideal wären 7 – 10 Portionen pro Tag. Wählen Sie gesunde Öle, sowohl pflanzliche (z.B. Leinsamenöl) wie auch tierische Fischöle. Weiterhin sollten Ihre Mahlzeiten aus qualitativ hochwertigem, unverarbeiteten Fleisch und Fisch bestehen, zudem aus Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen, Kräutern und Gewürzen. Wenn Sie jeden Tag bis zu 3 Litern gutes (!) Wasser trinken, halten Sie Ihren Körper bestens hydriert; auch das ist wichtig für ein funktionierendes Immunsystem. Fertiggerichte, Kuchen, Kekse und andere industrielle oder verarbeitete Nahrungsmittel sollten Sie möglichst meiden; die belasten Ihren Körper.

Sinnvolle Nahrungsergänzungen

Gematria hat für Sie Nahrungsergänzungsmittel entwickelt, die Ihr Immunsystem gezielt anregen.

Immune Boost – die ultimative Unterstützung! Enthält Enzyme, Aminosäuren, Vitamine und Mineralstoffe in einer Form, in der sie besser absorbiert werden können und so Ihr Immunsystem stärken.

Vitamin C Complex – ist neben vielen anderen guten Eigenschaften an der Reduzierung von DNS-Schäden in Immunzellen beteiligt und wirkt kraftvoll entzündungshemmend. Daher ist es ebenfalls bei Allergien besonders nützlich.

L-Lysine – diese Aminosäure ist an der Produktion von Antikörpern beteiligt, die dabei helfen, Viren zu bekämpfen. Lysin ist außerdem daran beteiligt, das Säure-Base-Gleichgewicht des Körpers zu regeln: Ganz wichtig für ein gut funktionierendes Immunsystem! Wenn die Nahrung nicht genug alkalische Speisen enthält, um die Säure im Körper zu neutralisieren, müssen die Basen dafür aus den Zellen extrahiert werden. Dauert dieser Zyklus länger, werden die Zellen sauer und anfälliger für Krankheiten und Bakterien.

Gematria LifeLetter
ist eine regelmäßige Online-
Publikation von Gematria Ltd.

Sie haben Anregungen,
Wünsche, Kritik?
Nehmen Sie Kontakt mit
uns auf.
redaktion@gematria.net

Herausgegeben von

Gematria Ltd., UK
germany@gematria.net
www.gematria.net

Info-Office Germany:
Gematria Ltd.
Frankfurter Straße 6
63607 Wächtersbach
Deutschland

Freecall (only Germany):
Tel: 0800 – 60 50 800
Fax: 0800 – 60 50 808

Aus dem Ausland:
Tel: +49 (0) 6053 – 600758
Fax: +49 (0) 6053 – 600759
germany@gematria.net
www.gematria.net





ASAP – kolloidales Silber, ein ausgezeichnetes Antiseptikum das Sie bei Infektionen oder Reizungen sowohl äußerlich als auch innerlich verwenden können. Dessen antibakterielle Eigenschaften stärken Ihr Immunsystem.

Cellfood DNA/RNA – unterstützt das Immunsystem durch die Kombination der Bestandteile von Immune Boost mit anderen essenziellen Nährstoffen. Außerdem sind Nukleinsäuren enthalten, die die Widerstandsfähigkeit gegenüber Infektionen erhöhen und die Geweberegeneration unterstützen, insbesondere die der Darmschleimhaut.

EPA/DHA und Phyto5000 – auch regelmäßig eingenommene essenzielle Omega-3-Fettsäuren stärken Ihr Immunsystem. Eine Omega-3-Formel wie EPA/DHA unterstützt eine gute Gesundheit sowie die Gehirnfunktion und hat eine entzündungshemmende Wirkung.

Es ist wesentlich, Nahrungsergänzungen mit Fischöl (EPA/DHA) zusammen mit Antioxidanzien einzunehmen. Essenzielle Fettsäuren neigen zur Oxidation, was zur Entstehung schädlicher freier Radikale führt. Eine Ernährung mit reichlich frischem Obst und Gemüse oder einer Antioxidanzien-Nahrungsergänzung wie Phyto5000 garantiert die notwendige Zufuhr mit den so dringend benötigten Antioxidanzien.

MSM Powder – Methyl-Sulfonyl-Methan bedeckt die Schleimhäute im Darm und belegt damit die Bindungsstellen, die ansonsten von Nahrungsalergenen eingenommen werden können. Das erleichtert die normale Verdauung und der Körper kann den Speisen den maximalen Nährwert entziehen – das stärkt Ihre Immungesundheit.

Unser Special für Sie:

MSM Powder: zwei Packungen für den Preis einer

Artikelnummer: 45 500

Inhalt: 335 g

Einnahme-Empfehlung: 1 Teelöffel täglich, aufgelöst in Wasser oder Saft.

Inhaltsstoff: Methyl-Sulfonyl-Methan

Hinweis: Wenn Sie weichen Stuhlgang bekommen, reduzieren Sie bitte die Dosis.

Preis: 44 € statt 88 €

So sparen Sie: 50 %!

Dieses Angebot gilt bis Ende Oktober 2009



Einen bunten Herbst wünscht Ihnen Ihr
Gematria-Team
Und bleiben Sie gesund!

