



Stärkung des Immunsystems mit Produkten von Gematria

Ganz gleich, ob nun eine neue Grippepandemie schlimmsten Ausmaßes droht oder nicht: Unser größter Wunsch ist doch immer der, gesund zu bleiben – ganz gleich, ob eine grippaler Infekt droht oder heftigere Virenattacken. Unsere Gesundheit schützen wir durch die gezielte Stärkung des Immunsystems. Der Lohn für unser Engagement: Gesund fühlen wir uns wohl und lebendig. Wir genießen das Leben und gestalten es vital.

Der Weg dorthin ist gar nicht so schwer. Vielleicht müssen wir hier und dort unseren Lebensstil etwas ändern. Womöglich in Form einer bewussteren Ernährung und einer positiveren Grundeinstellung zum Leben. Doch: Ist der erste Schritt getan, folgt der zweite schon viel leichter!

Grundlagen: Basiswissen über die Immungesundheit

Der französische Chemiker Louis Pasteur hat bereits im 19. Jahrhundert umfassende Kenntnisse erlangt über die Prävention von Krankheiten. Seine Experimente unterstützen zuerst die Theorie, dass Mikroorganismen die Ursache vieler Krankheiten sind - darauf baut noch heute die moderne Medizin auf. Auf dem Sterbebett wiederrief Louis Pasteur jedoch seine Keimtheorie und sagte: „Die Mikrobe ist nichts und das Terrain ist alles.“ Mit dem „Terrain“ meinte er den Körper. Dessen Zustand bestimmt darüber, wie und wann wir auf Bakterien und Viren reagieren, und wie, falls überhaupt, sich eine daraus resultierende Krankheit entwickelt.

Dieser Ansatz bietet den Schlüssel zu Aufbau und Stärkung unserer Immungesundheit. Er ermutigt dazu, persönliche Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen. Denn eine wesentlich Überzeugung innerhalb der natürlichen Medizin beruht auf der Beobachtung, dass unser Bewusstsein dazu beiträgt, das Terrain unseres Körpers positiv zu beeinflussen.

Ein ausgeprägtes Bewusstsein und eine ausgewogene Ernährung führen zu einem starken Immunsystem und schließlich zu einer dauerhaft guten Gesundheit. Dies kann mit einem gezielten Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln außerordentlich erfolgreich unterstützt werden. Denn Forschungsergebnisse zeigen klar, dass viele Nahrungsmittel und Nährstoffe die Funktion des Immunsystems steigern oder verbessern.

Wesentlich: Ihre Darmgesundheit

Rund 80% des Immunsystems befinden sich im Darm. Entsprechend sinnvoll ist es, die Gesundheit des Verdauungssystems durch eine gute Ernährung herzustellen und zu bewahren. Auch sinnvolle Nahrungsergänzungen können eine sehr positive Wirkung auf die Immungesundheit haben.

Die wichtigste Rolle von Vitaminen und Mineralstoffen besteht darin, die Zellfunktionen im Körper einschließlich der Zellen des Immunsystems zu regulieren. Dies setzt eine bewusste Ernährung voraus. Zudem muss das Verdauungssystem überhaupt dazu in der Lage sein, die Nährstoffe aus der verzehrten Nahrung angemessen aufzuschließen, zu absorbieren und zu nutzen.

Wie die Ernährung das Immunsystem stärkt

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) als auch tierische Fischöle. Weiterhin sollten Ihre Mahlzeiten aus qualitativ hochwertigem 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; sie belasten Ihren Körper.

Zucker und Getreide werden meist in viel zu großen Mengen verzehrt. Es ist in unserer Kultur eine regelrechte Abhängigkeit von Kohlenhydraten entstanden. Diese ist lediglich psychologisch bedingt, da der Körper für die Aufrechterhaltung seiner vitalen Funktionen nicht zwingend auf Kohlenhydrat angewiesen ist. Diese sind biologisch keinesfalls notwendig! Bei unseren Vorfahren, den Jägern- und Sammlern, gehörte Getreide nicht zu den Hauptnahrungsmitteln. Es stand ohnehin nicht in großen Mengen zur Verfügung, weil noch keine Landwirtschaft betrieben wurde und noch keine ergiebigen Getreidesorten kultiviert waren. Erst als der Mensch dauerhaft an einem Ort siedelte, Vieh züchtete und Getreide anbaute, wurden Kohlenhydrate wesentlicher Ernährungsbestandteil. Doch Wissenschaftler gehen davon aus, dass wir uns genetisch noch immer nicht an den sehr hohen Getreidekonsum angepasst haben! Und durch den Verzehr von Zucker, der evolutions-biologisch ebenfalls nicht als im großen Maßstab zu konsumierendes Lebensmittel vorgesehen ist, sinkt die Zellimmunität beträchtlich. Studien zeigen, dass Zucker die Kapazität der weißen Blutzellen zur Aufnahme von Bakterien deutlich reduzieren kann.

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





Die Wechselwirkung von Nahrung und Gesundheit konsequenter beachten

Sobald Sie damit beginnen, Ihr Denken auf gesunde, nährstoffreiche Nahrung zu lenken, wirklich gesunde Speisen zu genießen und echten Spaß daran entwickeln – dann werden Sie erleben, wie viel wohler Sie sich fühlen und wie viel Energie Sie plötzlich erhalten!

Doch vor diesem Erfolgserlebnis steht vielleicht noch dies: Ein „Umerziehungsprogramm“ für Ihre Geschmacksknospen. Und die ganz bewusste Frage vor dem Verzehr jeder Speise, ob die gerade servierte Speise auch wirklich Ihrer gesunden Ernährung förderlich ist. Fällt Ihr Urteil negativ aus, hilft nur noch konsequentes Reduzieren des Verzehrs. Am besten ist es natürlich, Sie schaffen es, darauf zu verzichten.

Stellen Sie zum Beispiel Fast Food ganz bewusst auf den Prüfstand. Die Werbung suggeriert Ihnen:
Burger mit Freunden im bunten Restaurant = Spaß = glücklich = tolle Zeit

Sobald Sie vernünftig analysieren, fällt die Bewertung ganz anders aus:
Fast Food = Fettige Fertiggerichte = Null Nährwert = Fettsucht = Krankheit = vorzeitiger Tod

Daher: Bitten denken Sie an Ihre Verantwortung für Ihren Körper. Und denken Sie daran, dass ein gesunder Körper mit gesundem Gewebe widerstandsfähiger gegenüber Infektionen und Krankheiten ist.

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.

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.

Individuelle Empfehlungen oder Informationen erhalten Sie bei Ihrem lokalen Gematria-Händler oder Informationsbüro oder unter Europe@gematria.net

Wir wissen es aus eigener Erfahrung: Am Anfang braucht der Weg hin zu mehr Bewusstsein etwas Einsatz, der manchmal mühsam erscheint. Doch wenn Ihre neue Genuss-Wahrnehmung erst einmal geschärft ist, sind Sie sich selbst sehr dankbar für Ihren Einsatz – für Ihre Gesundheit!

