

## Meine Tipps zur Stärkung des Immunsystems

Gerade in Zeiten von Corona, Influenza und Co wird die Bedeutung unseres Immunsystems besonders gut erkennbar. Regelmäßiges Hände waschen, Mundschutzmasken tragen und Abstand halten sollen uns davor schützen, uns Viren, Bakterien und Co einzufangen. Gelingt es dem ein oder anderen Keim jedoch trotzdem in unseren Körper einzudringen, ist eine rasche, zielgerichtete Abwehr für die Dauer und den Schweregrad einer Erkrankung ganz besonders wichtig!

Aus meiner Praxis-Erfahrung hier meine 7 Tipps zur Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte:

1. ausreichend Vitamine und Mineralstoffe als Basis für ein funktionierendes Immunsystem
2. raffinierten Zucker reduzieren entlastet das Immunsystem
3. regelmäßige Bewegung hält körperlich fit und baut zusätzlich Stresshormone ab
4. für Entspannungsmöglichkeiten sorgen, denn Stress macht den Körper anfällig für Krankheiten
5. ausreichend Schlaf (ca. 8 Stunden täglich) bietet dem Körper Zeit für Regeneration
6. gesteigerte Flüssigkeitszufuhr - die trockenen Wintermonate entziehen dem Körper Wasser, wodurch den Keimen die Einnistung in unserem Körper erleichtert wird
7. eine gesund besiedelte Darmflora hat eine wichtige Rolle für ein starkes Immunsystem

Beginnen Sie noch heute damit Ihre Körperabwehr zu unterstützen!

Gerne begleite ich Sie auch in diesem Frühjahr individuell und lösungsorientiert bei der Stärkung Ihrer körpereigenen Abwehrkräfte!

Bleiben Sie gesund!

Alles Liebe, Irene Lang

gesund beschwingt KG - Praxis für Bioresonanz und Darmgesundheit in Tulln

April 2020: nur telefonisch erreichbar unter

0664 4875686 (Mag. Irene Lang)

0680 2043671 (Ing. Christian Prochaska)

[www.gesund-beschwingt.at](http://www.gesund-beschwingt.at)