

# Superimmun

## 3 Stufen-Abwehr-Konzept

### Basisvorsorge

- Deutliche Einschränkung von
  - Fleisch
  - Weißmehl
  - Zucker
  - Milch

- Tägliche Maßnahmen je 10 Min.
  - Yoga oder Qi Gong
  - Workout oder Joggen
  - Meditation
  - Smoothies / Ingwertee

- Innere Haltung
  - Fülle
    - > Glückspilzbewusstsein
  - Freundlichkeit
    - > Güte, Wohlwollen

### 15 Tipps für eine starke Abwehrkraft

- Immunsystem stärken durch antientzündliche Ernährung (s. Anlage)
- Immunsystem stärken durch ausreichende Flüssigkeitszufuhr (z.B. Ingwerwasser)
- Immunsystem stärken durch Sport und Bewegung
- Immunsystem stärken durch frische Luft und Licht
- Immunsystem stärken durch Stressreduktion
- Immunsystem stärken durch ausreichend Schlaf
- Immunsystem stärken durch Positive Ausrichtung / Glückspilzbewußtsein
- Immunsystem stärken durch Lachen, Freundlichkeit, Wohlwollen und Wertschätzung
- Immunsystem stärken durch Yoga, Qi Gong, Meditation und richtige Atmung
- Immunsystem stärken durch Sauna und Wechselduschen
- Immunsystem stärken durch Vitamin C, D und Selen und Zink
- Immunsystem stärken durch Vermeidung von Nikotin, Alkohol, Zucker und Umweltgiften
- Immunsystem stärken durch Superfoods wie z.B. Knoblauch, Paprika, Brokkoli
- Immunsystem stärken durch gute Darmpflege und probiotische Sanierung
- Immunsystem stärken durch Naturmedizin aus Heilpflanzen, Gemüse, Wurzeln, Beeren und Algen (s.u.)

Stufe 1

Ich bin gesund und möchte mich optimal schützen

- Daily 365 2 × 2
- Immunkraft 2 × 1
- Omega 3 plus 1 × 5 ml

Stufe 2

Ich fühle mich fiebrig oder Grippefälle um mich herum häufen sich

- Daily 365 2 × 2
- Immunkraft 4 × 1
- Omega 3 plus 1 × 5 ml
- OPC 2 × 1

Stufe 3

Ich habe eine schwere Grippe und will diese zu Hause behandeln

- Daily 365 4 × 2
- Immunkraft 4 × 1
- Omega 3 1 × 5 ml
- OPC 2 × 1
- TCM Forsythia 10 2 × 1 TL

Bei ausgeprägten Symptomen statt OPC:

- Enzymkraft 3 × 4 + Lungenkraft 3 × 1 + Inflamkomplex 3 × 1

Hier finden Sie alle angesprochenen Immunrezepturen:

<https://altes-heilwissen.de>