

Grippezeit – es ist soweit.

Bei uns in der Firma sind schon mehrere Mitarbeiter wegen eines grippalen Infektes (keine Schweinegrippe) ausgefallen.

Damit Ihre körpereigene Immunabwehr optimale Arbeit leisten kann, muss Ihre Vitamin- und Mineralstoffversorgung unbedingt stimmen. Vitalstoffe wirken nicht nur im Ernstfall als Starter und Motor Ihrer Abwehrzellen, sondern sorgen überhaupt erst für die Bildung funktionsfähiger Immunzellen und deren bestmögliche Energieversorgung.

Wir raten Ihnen deshalb zur Stärkung der Abwehr in den kalten Monaten zusätzlich einige zentrale Stoffe als Nahrungsergänzung einzunehmen. So schützen Sie sich nicht nur vor der „normalen“ Grippe, sondern senken auch Ihr Risiko an Schweinegrippe zu erkranken.

Wer sich bis jetzt nicht richtig fit gemacht hat, sollte möglichst heute noch mit einer wirksamen Vorbeugung gegen die herbstlichen Erkältungskrankheiten beginnen. Dazu hält die moderne Naturheilkunde eine Menge wirksamer Mittel und Rezepte bereit.

Bedient man sich richtig in der Apotheke von Mutter Natur, sind die Chancen groß, ohne „Triefnase“ und Husten durch Herbst und Winter zu kommen.

Denken Sie daran: „Vorbeugen ist besser als Heilen!“
Machen Sie jetzt etwas

Diese Vitalstoffe würden jetzt täglich gebraucht:

Vitamin C (1 g; bei erhöhter Ansteckungsgefahr auch die doppelte Menge); Vitamin E (500 mg); Zink (30 mg, am besten als Zink - Histidin) und Selen (50 bis 100 µg, am besten organisch gebunden).

Die wichtige Rolle von Selen für die Infektionsvorbeugung wurde erst vor wenigen Jahren im Rahmen der Krebsforschung in den USA entdeckt.

Außerdem sollten Sie unbedingt darauf achten, täglich 2 bis 5 mg Mangan und 5 – 10 mg Chrom mit der Ernährung zu sich zu nehmen.

Beide Spurenelemente bilden einen zentralen Baustein der Enzyme, durch die die Immunabwehr aktiviert wird.

Mangan ist z.B. in Haferflocken, Weizenkeimen und Soja enthalten.

Chrom findet man u. a. in Bierhefe, Nüssen und Vollkornprodukten.

Auf die Schweinegrippe möchten wir nicht weiter eingehen, da wird schon genug Panik verbreitet.

Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, er wird Ihnen sagen, ob eine Impfung für Sie sinnvoll ist.

Wir wünschen Ihnen eine Gesunde Woche und viel Kraft.

Ihr Therapeuten-Netzwerk Team