



## Dein bärenstarkes Immunsystem = bester Schutz vor Viren

70 % Deines Immunsystems sitzen in Deinem Darm, d.h. mit einem starken Darm bist Du jedem Virus haushoch überlegen. Du hast in Deinem Körper eine Schutztruppe an Immunzellen, die Dich vor bösartigen Bakterien und Viren schützt. Je besser Deine Immunzellen trainiert sind, desto weniger Chance haben Viren, sich in Deinem Körper zu verbreiten und dort Schaden anzurichten. Deine Darmbakterien (=das Darmmikrobiom) geben wichtige Impulse zur Entwicklung Deiner Immunzellen. Daher ist ein ausgeglichenes Darmmikrobiom Grundvoraussetzung dafür, Dich vor viralen Infekten zu schützen!

### **Trinke täglich 2-3 L Wasser oder Kräutertee**

...denn jede Zelle besteht aus 70% Wasser. Auch Deine Immunzellen. Sind diese nicht ausreichend versorgt mit Wasser, funktionieren sie nur eingeschränkt. Am besten Du trinkst gleich morgens 2 Gläser lauwarmes Wasser mit einem Schuss Zitrone und einer Prise Himalayasalz. Das ist wie ein Jumpstart für Deine Immunzellen.

### **Iss wenig Zucker & Getreide...**

...denn Zucker und Getreide schwächen Deine Darmflora indem sie dem Körper Mineralien und Vitamine rauben, so wie das Wachstum ungünstiger Darmbewohner fördern. Eine starke Darmflora ist unerlässlich, denn sie trainiert Dein Immunsystem.

### **Erhöhe Deinen Eiweißkonsum**

... denn Immunzellen sind pures Eiweiß. Somit wird bei jedem Kampf im Körper vermehrt Eiweiß verbraucht. Tolle Eiweißquellen sind Eiern, reines Molkeneiweißpulver, aber auch Hülsenfrüchte enthalten hochwertiges Eiweiß.

### **Iss viel Gemüse**

... denn Gemüse enthält viele Vitamine und Pflanzenstoffe, die Deine Abwehrkräfte stärken.

### **Iss viele Kräuter & Gewürze**

...denn Kräuter und Gewürze wirken direkt gegen ungewollte Bakterien und Viren und stärken dein Immunsystem. Zudem liefern sie wichtige Nährstoffe für deine Darmflora.

### **Bewege Dich regelmäßig an der frischen Luft**

...denn frische Luft und Bewegung sind unerlässlich für eine starke Darmflora. Schon ein kleiner Spaziergang täglich stärkt Deine Immunzellen und Darmbakterien.

### **Meditiere 5 Minuten täglich**

...denn Stress ist der größte Feind des Immunsystems. Meditieren bringt Dich zur Ruhe und lässt Stresshormone sinken. Meditierende Menschen sind seltener krank, da sie mit Stress besser umgehen können. Übrigens: je weniger Angst und Panik du vor Viren und anderen Dingen hast, desto besser, denn Angstgefühle und Panik versetzen Deinen Körper in Stress!

---

## NIMM (DARM)-NÄHRSTOFFE ZUR STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS

### **Beginne mit der Einnahme von Glückselixier (2 x 3 TL täglich)**

... denn lebende (probiotische) Bakterien stärken Deine Darmflora und kämpfen gegen ungewollte Bakterien und Viren.

### **Stärke Deinen Darm mit Huminsäure und Fulvinsäure (2 x 1 EL Naturliebe täglich)**

... denn diese Säuren reinigen besser als jeder Mielestaubsauger die Zwischenräume Deiner Darmzotten und sorgen so dafür, dass sich hier kein Virus ausbreitet.

### **Füttere Deine Bakterien mit Krafftutter (Ballaststoffe)\***

... denn Ballaststoffe sind das Grundnahrungsmittel Deiner Darmbakterien, die mit diesem Futter gedeihen.

### **Schütze Deine Darm- und Immunzellen mit Vitamin C und OPC\***

... denn Vitamin C ist eines der stärksten Antioxidanzien, die in der Lage sind Dein Immunsystem zu stärken. Nimm 3g oder in Akutphasen auch bis zu 3g täglich. OPC ist ebenfalls ein sehr wirksames Antioxidanz zum Schutz Deiner Zellen und sorgt dafür, dass diese auch unter hoher Beanspruchung noch optimal arbeiten können. Dosierung: 150mg täglich.

### **Bringe mit B-Vitaminen Deine Darm- und Immunzellen in Hochform\***

... denn B-Vitamine sind unverzichtbar für alle Phasen und Formen der Energie-Produktion aller Zellen. Auch deine Darm- und Immunzellen sind von B-Vitaminen abhängig und benötigen diese dringend, um zur Hochform aufzulaufen.

### **Zink und Selen- das Duo für ein starkes Immunsystem**

... denn diese Mineralien lassen Dein Immunsystem zu Hochform auflaufen. Hierfür empfehlen wir täglich 25mg Zink und 150 mg Selen.

### **Fülle Deine Vitamin D-Speicher**

... Vitamin D ist Dein Sonnenhormon, ein Hormon, das Deine Immunzellen erst anschaltet. Für ein starkes Immunsystem sollte Dein Vitamin D-Wert bei 60ng/ml liegen. Hierfür musst du zwischen 4.000 und 8000 I.E Vitamin D täglich ergänzen.

---

## NACHHALTIGE IMMUNSYSTEM-STÄRKUNG – MIT DER DR. FRIEDERIKE FEIL DARMKUR

### **Stärke Deinen Darm – und mit ihm Dein Immunsystem!**



Die 17-tägige geführte Darm-Vitalkur nach Dr. Friederike Feil wird Deinen Darm reinigen, Deine Darmflora wieder aufbauen und Deine Darmwand nachhaltig stärken. Ganz nebenbei befreist Du Dich von eingefahrenen Ernährungsmustern und verlierst ein paar lästige Pfunde. Du wirst Dich fühlen, als könntest Du Bäume ausreißen – und Dein Immunsystem wird Luftsprünge machen! Starker Darm, starkes Immunsystem: Gleich bestellen, individuelles Startdatum auswählen und loslegen!

---

## DEIN IMMUNSYSTEM-NOTFALL PLAN

Der Darm ist mit einer Schleimhaut ummantelt und diese ist mit allen Schleimhäuten im ganzen Körper verbunden. Sollten sich also doch Viren bei Dir einnisten, ist es wichtig, SOFORT alle Schleimhäute zu reinigen. Gleichzeitig ist es wichtig, dass das Virus schnellstmöglich wieder aus dem Körper manövriert wird. Wenn Du merkst es kratzt im Hals, die Nase beginnt zu schniefen oder ein Kopfweh-Gefühl macht sich breit, dann leg SOFORT los:

### **Setze einen Einlauf**

... denn ein Einlauf holt schnellstens ungewollte Bakterien und Viren aus dem Enddarm.

### **Mach eine Nasenspülung mit Salzwasser**

... denn meistens kommen Viren und Bakterien durch die Nase. Da alle Schleimhäute miteinander verbunden sind ist es wichtig, sofort von oben mit der Reinigung zu beginnen.

### **Erhöhe die Gabe von probiotischen Bakterien (3 x täglich 3 EL Glückselixier)**

... denn jetzt braucht dein Immunsystem eine noch stärkere „Rettungstruppe“

### **Trink eine Dr. Friederike Feil Gewürzschokolade und genieße diese Schluck für Schluck**

... denn die Gewürzschokolade enthält Gewürze, die gegen ungewollte Viren und Bakterien ankämpfen. Das Chili reinigt zudem Deine Schleimhäute.

### **Nimm sofort 100 mg Zink oral**

... Zink stimuliert dein Immunsystem und wird vermehrt während Erkältungen aufgebraucht. Insbesondere in der Anfangsphase wirkt Zink wahre Wunder.

### **Mach dir einen heiße Ingwer-Zitrone mit 1 TL geriebenem Ingwer, Zitronensaft, warmem Wasser und etwas Honig. Trinke die Ingwer-Zitrone löffelweise.**

... denn Ingwer stärkt dein Immunsystem und fördert die Durchblutung. Honig bekämpft ebenfalls Viren und Bakterien.

### **Nimm sofort 20 Tropfen Propolis (20 Tropfen täglich).**

... denn Propolis ist eines der natürlichsten immunstärkenden Hausmittelchen.



---

## DR. FRIEDERIKE FEIL GEWÜRZSCHOKOLADE – REZEPT

### Zutaten (mittlere Tasse)

- ➔ 150 ml Bio-Milch, Mandelmilch oder Kokosmilch
- ➔ 2 TL Bio Kakao ohne Zucker
- ➔ 1 TL Kokosöl
- ➔ ¼ TL Ceylon-Zimt
- ➔ ¼ TL Ingwer getrocknet/frisch
- ➔ ¼ TL Kurkuma
- ➔ gemahlene Nelke
- ➔ große Prise Chili\*
- ➔ 2 Kapseln Kardamom (ganz oder frisch gemahlen)
- ➔ frisch gemahlener Pfeffer
- ➔ 1 TL Honig

\* - bei starkem Halsweh und Kopfweh etwas mehr (Chili bindet an die Schmerzrezeptoren und beruhigt die Schleimhäute)



### Zubereitung

Alle Zutaten außer den Honig in eine Tasse geben und mit der gleichen Menge heißem Wasser übergießen. Gut umrühren und ganz zum Schluss den Honig reingeben und verrühren. So bleiben möglichst viele Enzyme des Honigs erhalten. Im Sommer kalt stellen und mit Eiswürfeln kalt genießen.

---