

## Fit für den Winter - Immunsystem stärken und richtig ernähren

Die trüben, nasskalten Tage machen uns jedes Jahr aufs Neue zu schaffen.

Alle haben es auf uns abgesehen:

Viren, Bakterien und dazu auch noch schlechte Stimmung.

Die einen schlagen sich mit Winterdepression herum, viele andere leiden an diversen Erkältungskrankheiten.

Natürlich muss das Immunsystem gestärkt werden und auch gegen die häufig auftretende Winterdepression lässt sich was unternehmen.

In der kalten und dunklen Jahreszeit ist unser Immunsystem stark gefordert. Die richtige Ernährung stärkt das Immunsystem. Dafür benötigt der Körper reichlich Vitamine und Mineralstoffe sowie viel Bewegung in frischer Luft. Auch der regelmäßige Gang in die Sauna verbessert die Abwehrkräfte.

Besonders wichtig zur Unterstützung der natürlichen Abwehrkräfte sind die Vitamine C, A + E sowie die Mineralstoffe Magnesium, Selen, Eisen und Zink.

Durch ausreichend **Vitamin C** wird das Immunsystem gestärkt.

**Vitamin A** stärkt die Schleimhäute und erhöht so die Abwehrfunktion.

**Vitamin E** fördert die Bildung von Antikörpern.

**Selen** ist ein lebenswichtiges Spurenelement. Es steigert die Antikörper-Bildung.

**Zink** fördert die Bildung von Gedächtniszellen und hilft bei der Antikörperbildung.

Zinkmangel ist häufig auch Grund für erhöhten Haarausfall.

**Eisen** ist wichtig für den Transport von Sauerstoff.

### Wintermonate und typische Symptome

Energielosigkeit, Unausgeglichenheit, Traurigkeit, Lustlosigkeit, Antriebslosigkeit, gedrückte Stimmung, Vernachlässigung sozialer Kontakte, Heißhunger auf Süßes, erhöhtes Schlafbedürfnis.

Es gibt bei akuter sowie chronischer Wintermüdigkeit "sehr gute Behandlungsmöglichkeiten". Speziell mit der Lichttherapie, Homöopathie, Biomolekulare Therapie werden dabei gute Resultate erzielt.

**Wir beraten Sie gerne Kostenfrei:**

Naturheilpraxis Farah Tel. 0511- 5340782 / 0162-2836447

[Internet: www.heilpraktikerin-farah.de](http://www.heilpraktikerin-farah.de)

