

Damit Sie es noch mehr haben:

Kraft fürs Leben

„Wir leben mit Abstand am Besten!“ Dr. Andreas Faux

Nach dem Stuhlgang vor dem Essen, Händewaschen nicht vergessen!

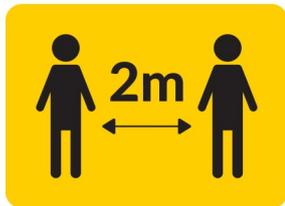
Liebe Interessenten!

Hygienemaßnahmen sind der große Sieger der Corona-Zeit! Wie oft hat man in einer öffentlichen Toilette miterleben müssen, dass auf das Händewaschen gerne vergessen wird. Corona hat uns gelehrt:



Händewaschen ist ein wesentlicher Bestandteil der Basishygiene!

Auch ist Bussi-Bussi in Verruf gekommen: Das Erleben der Nähe wird auf die engsten Angehörigen beschränkt! Ein Abstand von 2 Metern hat sich als ideal herausgestellt!



Ja—und dann sind da noch die Masken! Wie Ihre Hände, gehören auch sie gewaschen. Und gebrauchte Masken auf den Tisch legen: Das verbreitet die Viren und ist auch ein No-Go!

»Ich will vor allem wissen, wo ich sterben werde –damit ich diesen Ort nie besuche.« Charlie Munger

Das macht Ihr Immunsystem stark!

Krankheiten können immer dann entstehen, wenn das Immunsystem Schwachstellen aufweist. Ein schwaches Immunsystem ist nicht mehr in der Lage, den Körper umfassend zu schützen. So können Krankheitserreger, Allergien, Unverträglichkeiten und Krebszellen Oberhand gewinnen und krank machen, bzw. zu entzündlichen Prozessen führen.

-  **Zink** schützt vor viralen Infekten (Erkältungen, Corona, Fieberblasen,), und ist für rund 300 Enzyme notwendig! Zink verhindert die Vermehrung von Viren!!!
-  Der Mensch kann kein **Vitamin C** bilden! Wir müssen es durch die Nahrung zuführen! Frisch gepresste Zitrone schützt vor Erkältungskrankheiten! Stress verbraucht nicht nur Magnesium, sondern auch Vitamin C!
-  Auch **Selen** stärkt das Immunsystem, und ist für die Schilddrüse, das Herz und die Bauchspeicheldrüse unentbehrlich. Es hilft die Leber zu entgiften!
-  Und haben Sie gewusst, dass der Verbrauch bei **Rauchern** bis zu 3-fach erhöht ist? Mehr davon in den Newslettern (siehe QR-Code rechts!)

Infekte müssen nicht sein

In dieser **Newsletter-Serie „Immunsystem“** erfahren Sie noch mehr darüber, wie Sie Ihr **Immunsystem** verbessern können. Das werden die Themen sein:

- Zink
- Selen
- Vitamin C
- Bewegung
- Ernährung
- Atemübungen
- Ausreichender Schlaf
- Stressmanagement
- Und: Vitamin D

Alle Newsletter finden Sie hier!



Kamera über QR-Code halten!

<https://faux.at/vitamin-d/allgemein/newsletter>

Damit Sie es noch mehr haben:
Kraft fürs Leben! Ihr Dr. Andreas Faux