

Gesund durch Lebensfreude

Angst macht krank - jetzt gegensteuern mit einem gesunden Lebensstil und ausgewählten Nährstoffen.

Ein gesunder Lebensstil sowie Spaß und Freude am Leben sind in Zeiten wie diesen die beste Medizin. Covid-19 ist in aller Munde und löst oft Sorgen und Angstgefühle aus. Darum ist eine aktive Gesundheitsvorsorge, verbunden mit einem positiven Lebensgefühl, wichtiger denn je! Hilfreiche Tipps dazu gibt Andreas Gruber, Pharmazeut, Mikronährstoffcoach und Produktentwickler.

Schach der Angst

Angstgefühle stehen in direktem Zusammenhang mit unserem Immunsystem. Wer ständig Angst hat krank zu werden, bringt



Mag. Andreas Gruber gibt Tipps zur Gesundheit. Foto: NORDpharma GmbH

sein Abwehrsystem – ähnlich wie bei Dauerstress – aus der Balance. Der Körper schüttet verstärkt das Hormon Cortisol aus. Dadurch wird die Abwehr geschwächt und wir werden anfälliger für virale Erkrankungen wie Corona, aber auch für Erkältungen oder die echte Grippe. Besser als Angst: Das Immunsystem stärken und positiv denken! Ein stabiles Im-

munsystem ist essentiell - nicht nur in Zeiten von Krankheiten und Pandemien. Eine funktionierende Abwehr schützt uns vor Viren, Bakterien und anderen schädlichen Stoffen und sorgt für die Gesundheit von Körper und Geist. Der körpereigene Schutz ist ein erlerntes System und funktioniert bereits im frühen Kindesalter, bis in die Pubertät ist er perfekt entwickelt. Für einen reibungslosen Ablauf benötigt das Immunsystem jedoch neben einer ausgewogenen und vitalstoffreichen Ernährung auch ein positives Lebensgefühl durch genügend Bewegung, frische Luft sowie Freude und Spaß.

Vitalstoffe ergänzen

Es macht wenig Sinn, unreflektiert beliebige Produkte einzunehmen. Die Abstimmung mit einem Arzt oder Apotheker sowie eine Analyse der Mängel ist emp-

fehlenswert. Wichtig sind natürliche, gut aufeinander abgestimmte und ausreichend dosierte Nährstoffe, die nachweislich das Immunsystem stärken. Durch die gegenseitige Förderung von Mikronähr- und Pflanzenstoffen kann die körpereigene Abwehr bestmöglich arbeiten. Sternanis hat durch das ätherische Öl der Shikimisäure vor allem antibakterielle und antivirale Eigenschaften. Auch das ätherische Öl des Thymians kann die körpereigenen Abwehrkräfte positiv beeinflussen und befreit die Atemwege. Vitamin D3 unterstützt nicht nur den Knochenstoffwechsel, sondern auch eine normale Funktion des Immunsystems. Zahlreiche Studien belegen seine Bedeutung im Kampf gegen die Ausbreitung von Infekten. Vitamin C, Q10 und Selen tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. WERBUNG

MIT GEBALLTER KRAFT DEN VIREN DEN KAMPF ANSAGEN!

PRODUKT
NEU
HEIT



- ✓ ABWEHR
- ✓ SCHUTZ
- ✓ IMMUNSYSTEM



DOR.
IN BALANCE BLEIBEN

DAS ORIGINAL

nordpharma.at



weitere Informationen

A Erhältlich in Ihrer Apotheke