



Ory

the path to holistic medicine

IMMUNSTÄRKUNGS- PROGRAMM





**„EINE ERKÄLTUNG
DAUERT OHNE
BEHANDLUNG EINE
WOCHE, MIT
BEHANDLUNG
SIEBEN TAGE.“**

DAS IMMUNSYSTEM AUF NATÜRLICHE WEISE STÄRKEN!



Gerade in der kalten Jahreszeit ist unser Körper ständig mit krankmachenden Keimen konfrontiert. Viren und Bakterien haben nun Hochsaison. Eine Infektion zu vermeiden kann ein Weg sein, ein gesundes Immunsystem, das solche Infektionen gezielt abwehrt ist jedoch langfristig der sicherste Weg, seine gute Gesundheit aufrecht zu erhalten.

Unser Immunsystem ist dafür gemacht, uns vor Pathogenen zu schützen. Das angeborene und das erworbene Immunsystem greifen dabei ineinander. Doch das Immunsystem kann geschwächt sein – Umweltgifte sowie Ängste und Stress belasten unseren Körper, so dass die nicht mehr allen seinen Funktionen gerecht werden. Daher kann es sinnvoll sein, das Immunsystem gezielt zu stärken und zu unterstützen.

Das Immunsystem besteht genau genommen aus zwei Systemen, dem angeborenen (unspezifischen) und dem erworbenen (spezifischen). Ersteres erkennt, welche Körperzellen betroffen sind und vernichtet sie. Das erworbene, auch lernende Immunsystem genannt, analysiert den Erreger und produziert passgenaue Antikörper. Diese heften sich an den Erreger, machen ihn unbeweglich und markieren ihn für den Abbau durch das angeborene Immunsystem. Je besser die Zusammenarbeit zwischen diesen beiden Systemen funktioniert, desto besser können Erreger bekämpft werden.

„NATÜRLICHKEIT & EINFACHHEIT SIND DIE HAUPTSACHE“

Sebastian Kneipp



7 TIPPS UM DAS IMMUNSYSTEM ANZUKURBELN



- 1 AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG**
Es gibt nicht nur ein Vitamin, zur Stärkung der Abwehrkräfte – vielmehr geht es um eine ausgewogene Versorgung.
- 2 AUSREICHENDE TRINKMENGE**
Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt jeden Tag mind. 1,5 Liter zu trinken.
- 3 TÄGLICHE BEWEGUNG**
Sport unterstützt den Körper dabei, zu entschlacken und Gifte auszuscheiden.
- 4 ERHOLSAMER SCHLAF**
Das beste Hausmittel für ein starkes Immunsystem ist Schlaf.
- 5 STRESSLEVEL SENKEN**
Stress, Ärger, Wut – das alles sorgt für eine Ausschüttung des Stresshormons Cortisol.
- 6 GUTE LAUNE**
„Lachen ist gesund“ – wer gut drauf ist, stärkt seine Abwehrkräfte.
- 7 VERZICHT AUF GENUSSMITTEL**
Manche Gewohnheiten belasten die Immunabwehr nachhaltig. Ganz oben auf der Liste: Zigaretten- und Alkoholkonsum.



1 AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

NUR BIOLOGISCH ERZEUGTE LEBENSMITTEL

Die Qualität von Lebensmitteln spielt eine entscheidende Rolle, so werden Rückstände aus Pestiziden und Düngemitteln sowie Medikamente und Hormone aus Massentierhaltung reduziert.

ABWECHSLUNGSREICHE GEMÜSEVARIATIONEN

Insbesondere grünes Gemüse und Salate enthalten einen hohen Chlorophyll-gehalt. Da der Verzehr von viel Fleisch und Milchprodukten zu einer Über-säuerung des Körpers führt, welche das Immunsystem schwächt

TÄGLICH WILDKRÄUTER AUF DEN SPEISEPLAN

Beispielsweise Brennnesseln und Löwenzahn – beide sind leicht zu finden und enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die das Immunsystem stärken.

BASISCHE NAHRUNGSMITTEL

Fermentierte Nahrungsmittel (Kimchi, Kombudsch) und Gewürze (Miso, Sojasauce) haben „eine alkali-bildende Wirkung auf das Blut und sind im Allgemeinen gesundheitsfördernd“.





2 AUSREICHENDE TRINKMENGE

VIEL TRINKEN IST GESUND

Viel trinken steigert das Leistungsniveau, hilft gegen Müdigkeit, unterstützt bei der Gewichtsabnahme und verbessert das Hautbild sowie die Muskeltätigkeit.

WAS TRINKEN UND WIEVIEL?

Gesunde Getränke sind vor allem die, die so wenig wie möglich Kalorien, Zucker, Farbstoffe und andere Zusatzstoffe enthalten. Dazu zählen u.a. Wasser und ungesüßter Tee. Es wird empfohlen, täglich mindestens 1,5 Liter Wasser zu trinken.

WASSER ESSEN

Viele Nahrungsmittel enthalten eine hohe Menge an Wasser. Darunter gehören: Apfel, Ananas, Melone, Gurke, Salat, Orangen und Tomaten.

WASSER & IMMUNSYSTEM

Ausreichend Trinken hilft, die Abwehr des Körpers stabil zu halten:

- es hält die Schleimhäute feucht
- es hilft Schadstoffe auszuschwemmen
- es unterstützt die Verdauung und den Darm
- es beugt Zivilisationskrankheiten vor



3 TÄGLICHE BEWEGUNG

BEWEGUNG MACHT GLÜCKLICH

In Bewegung schüttet der Körper Hormone aus, die uns in eine wohlige Stimmung versetzen und verbessert die Schlafqualität.

BEWEGUNG UNTERSTÜTZT DAS IMMUNSYSTEM UND DIE KNOCHEN

Bei körperlicher Belastung wird Adrenalin ausgeschüttet, welches die Abwehrzellen dazu bewegt, sich schneller zu vermehren und aktiver zu werden. Außerdem können Stoßbewegungen den Knochenstoffwechsel anregen und somit helfen, dass sich Knochen wieder neu bilden.

BEWEGUNG SCHENKT ENERGIE

Sport bringt den Kreislauf in Schwung: Das Herz pumpt schneller, der Blutdruck steigt, die Atmung vertieft sich. Nach dem Training werden die Aufnahmefähigkeit für Sauerstoff und die Schlagkraft des Herzens erhöht, mit positivem Effekt auf den Blutdruck.

BEWEGUNG MACHT KREATIV

Powern wir uns so richtig aus, schaltet sich das Gehirn ab. Hinterher sprudeln dafür die guten Ideen nur so herein. Der Grund: durch die Extraportion Sauerstoff schüttet das Hirn vermehrt vom Hormon ACTH aus, was die Konzentration und Denkleistung verbessert.





4 ERHOLSAMER SCHLAF

SCHLAF & IMMUNSYSTEM

Im Schlaf steigt die Zahl der natürlichen Abwehrzellen, was für die erfolgreiche Bekämpfung von Bakterien und Viren von großer Bedeutung ist.

SCHLAF & STOFFWECHSEL

Ohne Schlaf kein ausgeglichenes Stoffwechselgeschehen. Schlaf steuert unter anderem den Regelkreis von Hunger und Sättigung.

SCHLAF & ERHOLUNG

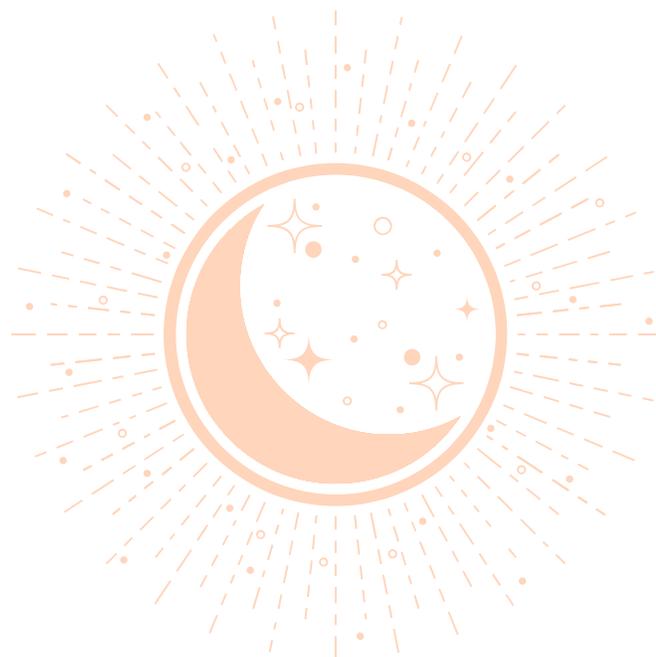
Der „Erholsame Schlaf“ ist Quelle zur Erholung und Regeneration und für jeden Menschen die Grundlage körperlich-geistiger Harmonie und schöpferischer Tatkraft.

NICHT ERHOLSAMER SCHLAF

ist Ursache vieler psychischer, psychosozialer und körperlicher Leistungsminderung und kann zu depressiver Verstimmung und vorzeitiger Alterung führen.

SCHLAFDAUER & QUALITÄT

Acht Stunden Schlaf gelten als Formel für einen „erholsamen Schlaf“. Die Schlafdauer allein sagt jedoch wenig über die Qualität des Schlafes.





5 STRESSLEVEL SENKEN

AUSZEITEN EINPLANEN

In stressigen Phasen ist es umso wichtiger, dass es Möglichkeiten zur Erholung durch regelmäßige Pausen gibt. Am besten viele kleine Auszeiten über den Tag verteilt.

ENTSPANNUNGSÜBUNGEN

können helfen, abzuschalten und das Stresslevel zu senken, wie beispielsweise Progr. Muskelentspannung, Meditation oder Autogenes Training.

PRIORITÄTEN SETZEN

Oft sehen wir uns einem großen Berg an Aufgaben gegenüber. Eine Prioritätenliste helfen: Welche Aufgaben müssen zuerst erledigt werden? Was lässt sich verschieben?



JETZT LOSLEGEN

Aufschieberitis verstärkt den Stress, da sich psychologischer Druck aufbauen kann. Es ist notwendig mindestens vier Wochen durchzuhalten um eine Entwicklung aus der Gewohnheit zu bemerken.

MİNDEST OPTIMISTISCH HALTEN

Optimismus und Wertschätzung sind ausgesprochen wichtig. Positive Mantras statt blockierender destruktiver Gedanken.



6 GUTE LAUNE

OPTIMISMUS STÄRKEN

Lebensbejahende Menschen haben sich entschieden, selbst für ihr Leben verantwortlich zu sein, sehen nicht alles so verbissen und entdecken dort Chancen, wo andere nur Probleme vermuten.

SINGEN MACHT GESUND

Während Cortisol während des Singens sinkt, steigt die Ausschüttung von sIGA, einem Protein, das von den Schleimhäuten der oberen Atemwege ausgeschüttet wird und die erste Verteidigung gegen Infekte bildet.

LACHEN HILFT

Ein Lachanfall bremst die Produktion der Stresshormone Adrenalin und Kortisol und setzt Endorphine frei. Die Stimmung steigt und Entspannung setzt ein. Sogar Schmerzen können gelindert werden.

ZUVERSICHT

Ein starker Bremsen unseres Immunsystems ist Angst. Das Gegenmittel dazu ist Zuversicht, die Aufgaben und Anforderungen, die auf mich zukommen, bewältigen zu können.

FREUNDLICH ZU SEIN

ist gut für das Immunsystem, den Blutdruck und es hilft Menschen, länger und besser zu leben. Ziemlich genial, denn wir haben davon reichlich...





7 VERZICHT AUF GENUSSMITTEL

RAUCHEN AUFGEBEN

Nikotin stört die Funktion bestimmter weißer Blutkörperchen (Granulozyten), die eine zentrale Rolle für das Immunsystem spielen.

ALKOHOL REDUZIEREN

Alkohol wirkt bereits in kleinen Mengen toxisch auf den Körper und hemmt die Arbeit der Monozyten, einen Teil der weißen Blutkörperchen, der sich in Fresszellen (Makrophagen) umwandelt und die Erreger „auffrisst“.

ZUCKER MEIDEN

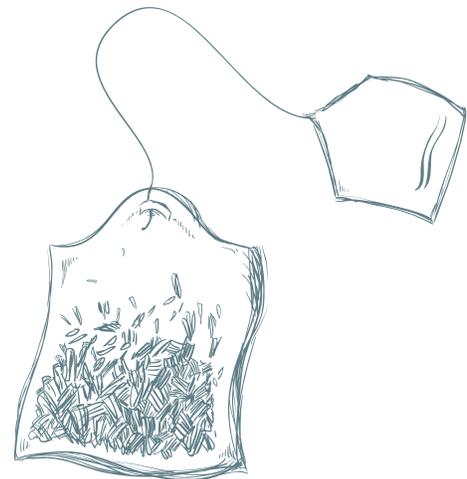
Übermäßiger Zuckerkonsum schädigt das Immunsystem sowohl kurzfristig als auch langfristig und erhöht die Chance einer Infektion durch Bakterien.

KOFFEIN IN MAßEN

Koffeinhaltige Getränke wirken zwar entzündungshemmend und verbessern die körperliche Leistungsfähigkeit, rauben aber im Übermaß den Schlaf, der für ein gesundes Immunsystem unverzichtbar ist.

KEIN FASTFOOD

Beinahe jedes der stark verarbeiteten Lebensmittel enthält große Mengen an Fett, Salz oder Zucker – oder sogar alle drei, welche auf unsere Gesundheit einen nachteiligen Effekt haben.



HOCHWERTIGE SUPPLEMENTS



Sich gesund und kraftvoll fühlen ist eigentlich unser Grunddaseinszustand. Dafür ist es notwendig, aufgefüllte Vitamin- und Mikronährstoffspeicher zu haben! Zu den Mikronährstoffen gehören Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Amino- und Fettsäuren sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Ein Mangel an Vitalstoffen kann zu unterschiedlichen Krankheitsbildern führen.

ORY IMMUN PAKET:

Vitamin C Plus: Gehört zu denjenigen Antioxidantien, die besonders effektiv sogenannte „freie Radikale“ abwehren und unschädlich machen können. Daneben wirkt es unterstützend bei der Ausscheidung von Giftstoffen und fördernd für die ATP-Produktion.

Vitamin D + K2: Das Sonnenvitamin hilft bei Müdigkeit, Erschöpfung, Stimmungsschwankungen und boostert Dein Immunsystem.

Flora Plus: Im Darm sind große Teile unseres Immunsystems lokalisiert sowie der Hauptanteil unserer Serotoninproduktion – dem Glückshormon. Prä- und Probiotika helfen, dass Deine Darmbakterien optimal arbeiten können.

Atem-Tee: Kräutermischung für einen freien Atem. Mit dabei: Thymian, Olivenblätter, Königskerze, Rosmarin und Holunder. Wirkt wie ein natürliches Antibiotikum und hat daneben krampf- und schleimlösende sowie eine entzündungshemmende und immunstärkende Wirkung.

BEGLEITTHERAPIEN IN DER NATURA HEILPRAXIS BERLIN



Es gibt in der Natura Heilpraxis in Berlin Charlottenburg die Möglichkeit, begleitende Therapien für Dein Programm in Anspruch zu nehmen.

Wir arbeiten nach dem E⁴ Konzept – ein ganzheitliches Konzept, welches alle 4 Ebenen des Seins berücksichtigt – die sachlich objektive Ebene, die den Körper und den Stoffwechsel umfasst sowie die persönliche, subjektive Ebene, welche unsere Gefühle, Gedanken und die Sinnhaftigkeit mit einbezieht. So kann dieses Konzept helfen, zahlreichen Erkrankungen präventiv vorzubeugen bzw. chronischen Erkrankungen entgegenzuwirken.

Coaching

Diagnostik

Colon-Hydro-
Therapie

Infusions-therapie

Sauerstoff-
therapie

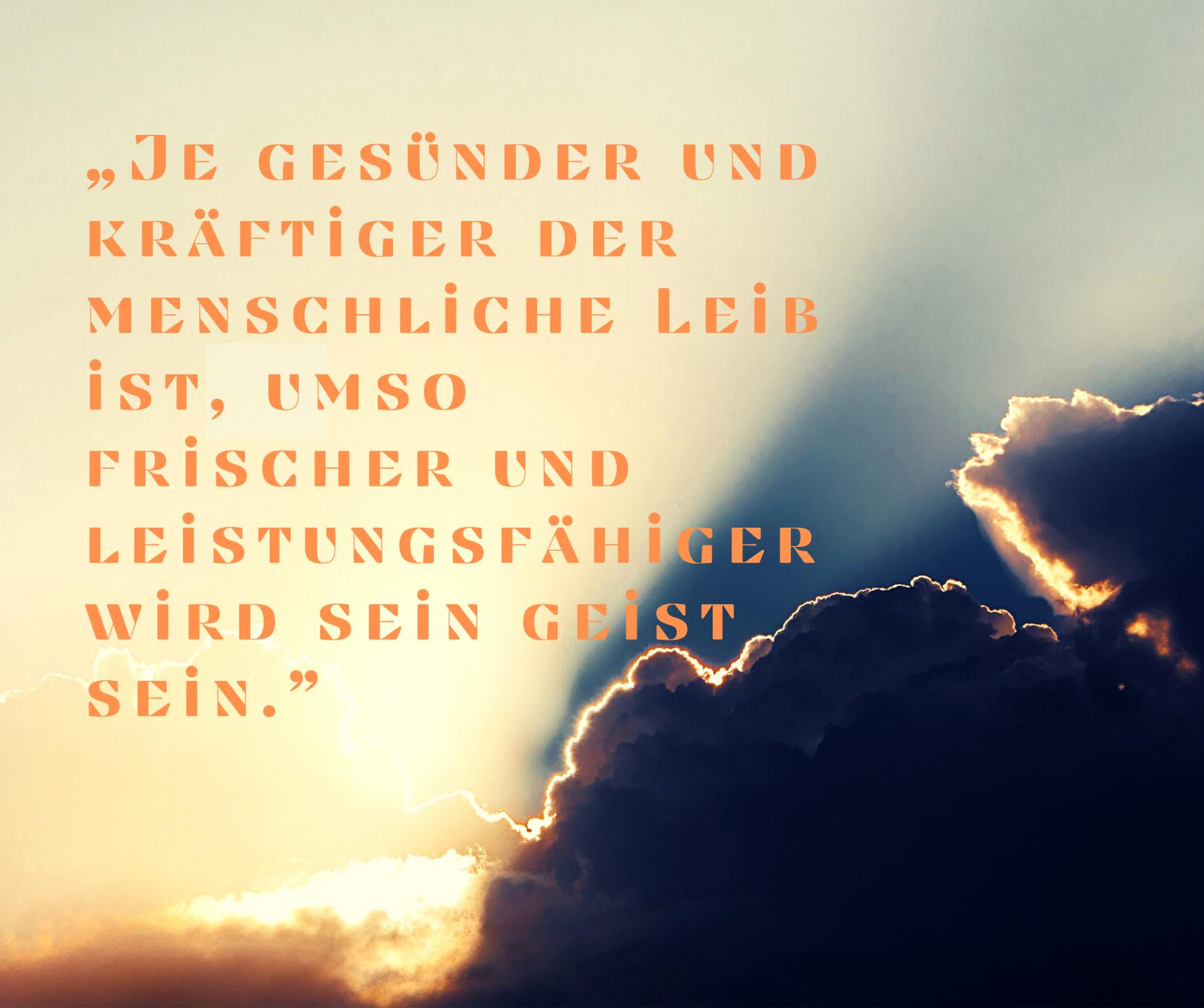
Infrarot-
sauna

Intense

Bei unserem Intensivprogramm in der Natura Heilpraxis in Berlin hast Du die Möglichkeit Dich komplett durch ein intensives Diagnostik- und Therapieprogramm begleiten zu lassen.

Wenn Du Interesse hast, melde Dich entweder telefonisch unter 030 88663373 bei uns in der Natura Heilpraxis oder über den QR Code. www.natura-heilpraxis.de





„JE GESÜNDER UND
KRÄFTIGER DER
MENSCHLICHE LEIB
IST, UMSO
FRISCHER UND
LEISTUNGSFÄHIGER
WIRD SEIN GEIST
SEIN.“

Du brauchst Unterstützung oder Beratung auf Deinem Weg? Du hast Fragen oder
möchtest Deine Immunaufbaukur vertiefen?

Dann zögere nicht, Dich bei uns zu melden!

Wir sind für Dich da!

Entweder telefonisch (030 88663373) oder per Mail:

contact@ory-berlin.de