



Pflanzen fürs Immunsystem

Vorbeugen ist besser als heilen, diese alte Volksweisheit gilt in Zeiten, wo alle mehr Wert auf einen gesunden Lebensstil legen, umso mehr. Pflanzen können bei der Gesundheitsfürsorge perfekt helfen. Denn sie liefern uns Nähr- und Vitalstoffe, ernähren uns, schenken uns Wohlbefinden – genau dabei fängt die Unterstützung unserer Abwehrkräfte an.

In einem zweitägigen Seminar dreht sich alles rund um die Immunabwehr und wie wir sie mit Hilfe von Pflanzen stärken können. Theorie und Praxis ergänzen sich dabei.

Inhalte:

Immuno – Logisch!

Immunologie – kurzer Einblick in die Geschichte

PNI (Psycho-Neuro-Immunologie) – die junge Wissenschaft

Immunsystem – wie funktioniert das eigentlich?

Komponenten des Immunsystems

Angeborenes und erworbenes Immunsystem

Haut – Abwehr an vorderster Front

Lymphsystem – der weiße Blutstrom

Milz – Sitz der guten Laune

Darm – Fundament der Abwehrkräfte

Hilfreiche Pflanzen für die Organe des Immunsystems

Immunstärkende Pflanzen – Hilfe aus der Pflanzenwelt

Heimische und fremdländische, kultivierte und wilde

Adaptogene – Mittel für mehr Resilienz

Top Ten der Pflanzenwelt für ein starkes Immunsystem

Sekundäre Inhaltsstoffe, Mineralstoffe und Vitamine

Immunbooster – selbst gemacht

Teemischungen zur Stärkung der Abwehr

Extrakte und Tinkturen

Power-Drinks, Shots und Elixiere

Smoothies und Frischpflanzenpressäfte

Pulver und Latwerge

Suppe, Bowl und mehr

Essige und Oxymel

Fermentierte Lebensmittel