

## Optimale Ernährung für die Abwehrkraft

Steven Acuff gibt aktualisierte wertvolle Einsichten, die Gesundheit selbst zu bestimmen

**Vortrag** am Donnerstag, 6. Juni 2024, 19:00 bis 21:00 Uhr

**Bio-Kost** liefert die wesentlichen Nährstoffe, um das Immunsystem voll wirksam zu halten sowie die Selbstheilungskraft zu steigern.

**Wie leitet man die Gifte einer Impfung aus?  
Wie lindert man PostVac bzw. Long Covid?**

Coronaviren, wie alle Mikroben, setzen sich eher durch, wenn der Mensch geschwächt ist. Bekanntlich schwächt der Zucker die weißen Blutkörperchen und die allgemeine Abwehrkraft. Wer die Verantwortung für die eigene Gesundheit übernimmt, hat durch ein ausgewogenes Immunsystem bessere Aussichten, sich gegen Viren und schädliche Bakterien zu wehren.

**Wie untergräbt man sonst sein Immunsystem?  
Welche Lebensmittel enthalten die wichtigsten Vitamine und Mineralstoffe?  
Wie sieht das optimale Ernährungsprogramm aus?  
Welche Nahrungsergänzungsmittel passen dazu, um die Abwehrkraft zu stabilisieren?**