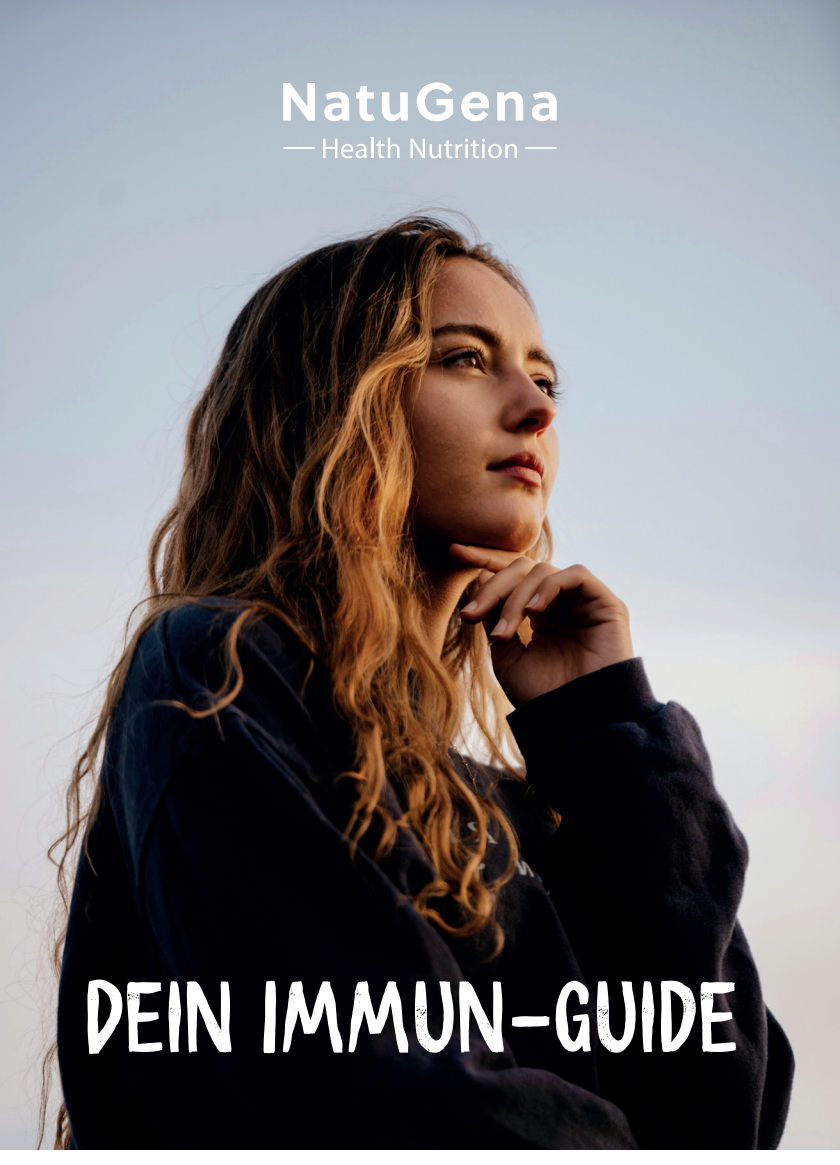


NatuGena

— Health Nutrition —



DEIN IMMUN-GUIDE



Das Immunsystem – unser geniales Schutznetz

Das menschliche Immunsystem ist eines der faszinierendsten und gleichzeitig komplexesten Systeme unseres Körpers. Es schützt uns Tag für Tag vor unzähligen äußeren Einflüssen – von Bakterien über Viren bis hin zu Pilzen – und arbeitet dabei hochpräzise, rund um die Uhr und meistens völlig unbemerkt.

Dabei besteht unser Immunsystem aus zwei eng miteinander verzahnten Bereichen:

- **Das angeborene Immunsystem**

Es ist unsere erste, schnelle Schutzlinie gegen Krankheitserreger wie Bakterien und Viren. Dieser Teil ist von Geburt an vorhanden.

- **Das erworbene (adaptive) Immunsystem**

Dieser Bereich arbeitet hochspezifisch und „trainiert“ ein Leben lang. Wenn der Körper mit einem Erreger in Kontakt kommt, lernt das Immunsystem daraus und kann bei erneutem Auftreten schneller und gezielter reagieren.

Ein gesundes Immunsystem braucht jedoch nicht nur Stärke – sondern Balance. Es soll schädliche Eindringlinge zuverlässig bekämpfen, gleichzeitig aber nicht überreagieren, etwa bei harmlosen Reizen wie Pollen oder Nahrungsmitteln.

Ein ausbalanciertes Immunsystem erkennt, was gefährlich ist – und was nicht.



In dieser Übersicht möchten wir unser Produktsortiment vorstellen, welche das natürliche Schutznetz – das Immunsystem – in seiner täglichen Arbeit unterstützen kann.

Die Basics für Ihr Immunsystem

Das Immunsystem hat als Basis nicht nur einen gesunden Darm und hier vor allem die Darmschleimhaut, sondern profitiert auch von einer guten Versorgung mit Vitalstoffen.



Für mehr Infos steht unser „Darm-Guide“ zur Verfügung.



Zu den wichtigsten Mikronährstoffen in Bezug auf unser Immunsystem gehören folgende Vitamine und Mineralstoffe:



Vitamin D



Vitamin A



Vitamin C



Zink
Selen

Pflanzen und Enzyme

Die traditionelle Pflanzenkunde bietet seit langem wertvolle Impulse für Phasen erhöhter Belastung. Viele Pflanzen haben sich in der Erfahrungsheilkunde bewährt und werden besonders während infektreicher Zeiten zur begleitenden Unterstützung eingesetzt.

Ergänzend dazu spielen Enzyme eine zentrale Rolle für einen aktiven Stoffwechsel. Sie steuern nahezu alle biochemischen Vorgänge im Körper und helfen, natürliche Abwehrprozesse, Energiegewinnung und Regeneration effizient ablaufen zu lassen – ein wichtiger Faktor in anspruchsvollen Zeiten.

Unsere Produkte mit dem Wissen aus der traditionellen Pflanzenheilkunde:



Aminosäuren & Nukleotide als Grundversorgung für das Immunsystem

Aminosäuren sind nicht nur die Bausteine des Lebens, sondern auch relevant für unser Immunsystem.

Ein bestimmtes Eiweißmolekül sticht hier besonders hervor: **Lysin** ist eine essenzielle Aminosäure, die der Körper nicht selbst herstellen kann und daher über die Nahrung zugeführt werden muss. Es spielt eine zentrale Rolle im Proteinstoffwechsel und ist ein Baustein vieler wichtiger Proteine, die für verschiedene Funktionen im Körper wichtig sind.

Besonders interessant:



Lysin mit Vitamin C

(L-Lysin, Vitamin C, Magnesium, Selen und Zink – Immunkomplex) Ein spezielles Thema sind **Nukleotide**. Diese sind an unserer Energiebildung (ATP), Zellteilung sowie Gewebereparatur beteiligt und können so indirekt für mehr Wohlbefinden sorgen.

Colostrum enthält natürlicherweise viele Nukleotide, aber auch wichtige Immunglobuline (IgA, IgG und IgM) die als Immunfaktoren den Körper unterstützen. Zudem besteht Colostrum zu 70% aus Aminosäuren.

Eisen ist ein zentrales Element für die körpereigene Energie und eine stabile Immunfunktion. Curryblattpulver gilt als natürliche Eisenquelle und wird traditionell zur allgemeinen Stärkung eingesetzt – eine moderne, pflanzliche Option.



Für eine gute Balance im Immunsystem

Der Körper verfügt über ein eigenes Schutzsystem, das hilft, Zellen vor Belastungen durch oxidativen Stress zu bewahren – den sogenannten **NRF2-Signalweg**. Wird dieser aktiviert, unterstützt er die Bildung körpereigener antioxidativer Enzyme, die Zellen widerstandsfähiger machen und dabei helfen, mit äußeren und inneren Stressfaktoren besser umzugehen.

Praktische Tipps für die Infektions-Zeit:

- Spaziergänge bei Tageslicht (z. B. in der Mittagspause)
- Basische Fußbäder oder Vollbäder
- Wechselseitige Nasenatmung – immer wieder Ein- und Ausatmen
- Hühnerbrühe oder Kohlsuppe als vegane Variante

NatuGena

— Health Nutrition —



www.natugena.de
info@natugena.de

