

CHRISTA'S Immunsystem-Shot BIO & SPEZIAL



GESUNDHEIT | ERNÄHRUNG | VORTRÄGE | WORKSHOPS

Christa Mara Bösendorfer

8911 Admont, Hauptstraße 39/2

Tel.: (+43) 650 / 45 28 398

info@christas-lebenswerkstatt.at

www.christas-lebenswerkstatt.at

KURKUMA - INGWER - ZITRONEN – ORANGEN

MIT LIEBE FÜR DICH FRISCH ENTSAFTET!

GERNE AUF VORBESTELLUNG!! (TELEFONISCH, PER WHATSAPP, ODER AUF FACEBOOK UNTER „OBSTTANTE“ ;-)

Wie verwende ich den Shot?

Belebe sooft du möchtest mit ca. 1 EL Shot dein Wasser, deinen Tee, deinen Smoothie,...

PUR - empfehle ich es **mit HONIG**, er verstärkt sogar die Wirkung der Zutaten!! Oder mache einfach Eiswürfel daraus, um die Haltbarkeit zu erhöhen und um es perfekt portionieren zu können.

Aufbewahrung im Kühlschrank – Haltbarkeit ca. 21 Tage, da keinerlei Konservierungsstoffe enthalten sind!

Ingwer

- Ingwer ist ganz wichtig, um uns aus einer **hektischen Verfassung wieder auf den Boden zu holen**. Wenn Sie den ganzen Tag mehr oder weniger im Galopp unterwegs waren und schließlich der Feierabend naht, bleibt der Körper häufig wie erstarrt in diesem Reaktionsmuster. So werden stressbedingte Krankheiten geschürt: Erschöpfung der Nebennieren, Blasenkrampf, Sodbrennen, Gastritis, Reizdarm, chronische Muskelschmerzen, Schlafapnoe, Schlaflosigkeit und mehr.
- Die **Krampflösende Wirkung** des Ingwers ist kaum zu übertreffen. Eine Tasse Ingwertee löst Verkrampfungen des Magens und anderswo, und die Wirkung hält bis zu zwölf Stunden an.
- Ingwer ist eher für die Muskeln und Organe und nicht so für die Nerven ein Tonikum; er sagt dem Körper, dass alles gut ist und er loslassen kann!
- Wenn die **Kehlkopfmuskulatur** verspannt ist (durch schreien, viel sprechen, oder runter schlucken was lieber gesagt werden sollte...) wirkt Ingwer wunderbar entspannend auf diesen Bereich.
- Lindert Spannungskopfschmerzen und sorgt für den Abtransport überschüssiger Milchsäure (entsteht durch körperliche Anstrengung oder auch durch Stress) Auch durch sitzen am Schreibtisch samt Stress, zirkuliert die Milchsäure in Ihrem Körper und kann nicht abgebaut werden... Ingwer kann eine große Hilfe sein.... Und diese Entspannende Wirkung verdankt Ingwer seinen **über 70 Mineralstoffen und Spurenelementen**, weit **über 30 zum Teil noch unentdeckten Aminosäuren und gut 500 Enzymen und Koenzymen**, die im Verbund unsere ständige Reaktionsbereitschaft dämpfen.

Und mit seiner **antiviralen, antibakteriellen und antiparasitären Wirkung** hat der Ingwer seinen Ruf als Stärker unseres Immunsystems wirklich verdient. Er **lindert Stress, repariert unsere DNA, fördert die körpereigene Produktion von B12** und leistet noch sehr viel mehr. Es wird noch 100 Jahre dauern, bis auch wissenschaftlich erforscht ist, was er alles kann.

Kurkuma

- Kurkuma oder Gelbwurz fördert unser Wohlbefinden auf jede nur erdenkliche Art. Bekannt ist, dass Kurkuma bis zu 3 Prozent Curcumin enthält, den gelben Pflanzenfarbstoff, der auch für die **entzündungshemmenden Eigenschaften** dieser Pflanze verantwortlich ist.
- Beachten Sie, dass chronische Entzündungen wie bei Autoimmunerkrankungen einfach Abwehrreaktionen des Körpers auf Eindringlinge wie etwa Viren darstellen und nicht bedeuten, dass der Körper sich gegen sich selbst wendet, wie heute vielfach irrtümlich angenommen wird.
- Kurkuma ist wunderbar für alles Entzündliche und deshalb Schmerzhaftes im Körper, seien es die Nerven, das Gehirn oder die Gelenke.

- Er **verbessert auch die Durchblutung**, das macht die Wurzel zum idealen Gewürz für alle, die mit chronischen Histaminreaktionen (Schilddrüse) zu kämpfen haben oder deren Blut wegen Leber- oder Kreislaufschwäche mit Giftstoffen überladen ist.
- Besonders günstig wirkt sich der hohe Mangangehalt zusammen mit dem Curcumin aus. Er **reduziert das schlechte Cholesterin** und vermehrt das gute, hemmt Tumore und Zysten und kann praktisch allen Krebsarten vorbeugen, vor allem Hautkrebs. Darüber hinaus verstärkt das Mangan die Fähigkeit des Curcumins, unseren Körper von giftigen Metallen zu befreien.
- Entzündung ist ja nicht nur ein körperliches Geschehen, sondern wir können auch geistig, psychisch und sogar spirituell „entzündet“ sein. Das kann sich in Form von Urteilen, Schuldzuweisungen, Wut und chronischer Unzufriedenheit zeigen und ist wie die Entzündung im Körper sehr unangenehm. Lassen Sie sich dann von Kurkuma den Anstoß geben, diesen Teufelskreis zu beenden.
- Bei Husten, Halsweh, Erkältung, Grippe und Nebenhöhlenentzündung können Sie Kurkuma und Ingwer (beide frisch) zusammen entsaften, um eine Art Konzentrat zu erhalten, von dem Sie im Laufe des Tages immer wieder kleine Schlucke nehmen. (schleimlösend, auswurffördernd und beschleunigt die Heilung)
Machen Sie nach dem Training oder nach schwerer körperlicher Arbeit einen Versuch mit Kurkuma. Gewürz, Saft, Tee oder Nahrungsergänzungsmittel – egal: **Kurkuma verkürzt die Erholungsphase der stark beanspruchten Muskeln, Bänder und Gelenke und wirkt entzündungshemmend bei kleinen Verletzungen**, die Sie vielleicht gar nicht bemerkt haben.

Zitronen

- Ohne Zitronen wäre diese Welt nicht dieselbe. Stellen Sie sich sommerlich-köstliches gekühltes Zitronenwasser oder Zitronenkuchen ohne Zitrone vor oder eine Erkältung ohne heiße Zitrone mit Honig. Zitronen oder Limetten gehören einfach schon sehr lange zum menschlichen Leben dazu. Lieben wir nur deren Geschmack so sehr, oder gibt es da noch etwas? Könnte es sein, dass wir die erstaunlichen Heilkräfte dieser Früchte irgendwie spüren?
- Zitronen- und Limettenbäume wurzeln tief und gewinnen der Erde kostbare Mineralstoffe ab, die zuerst in die Früchte und dann in unseren Körper gelangen. **Mineralsalze und Spurenelemente** erwarten uns hier in reicher Fülle, weshalb Zitronen **stark befeuchtend auf unseren Körper** wirken und ihn bestens mit **Elektrolyten** versorgt. Spuren von **bioverfügbarem Natrium** unterstützen den Nutzen dieser Früchte für unseren Körper besonders.
- Zitronen bieten uns Vitamin C in sehr leicht verwertbarer Form. Und allen, die sich um die ausreichende Versorgung ihres Körpers mit Kalzium sorgen, sei gesagt: Der frische Saft dieser Früchte bietet genau das bioaktive Kalzium, das Ihr Körper mag. Die ebenfalls enthaltenen Limonoide koppeln Vitamin C und Kalzium, sodass man sagen kann: Wo das eine im Körper auftaucht, wird es stets vom anderen begleitet. Das steigert die Bioverfügbarkeit beider und **macht den Körper basischer**, was auf so gut wie **alle Krebsarten hemmend** wirkt. Weitere Verbündete im Kampf gegen Krankheiten sind die in Zitronen und Limetten enthaltenen antioxidativ wirkenden **Flavonoide**. Sollten Sie je wieder mit Erkältung, Grippe, Bronchitis oder gar einer Lungenentzündung zu tun haben, gehören Zitronen zu den besten schleimlösenden Mitteln, die es gibt.
- Ebenso wirken sie **stark reinigend auf Leber, Nieren, Milz, Schilddrüse und Gallenblase**. Sie schwemmen all die giftigen Stoffe aus, die sich durch den Umgang mit Kunststoffen, Chemikalien, Strahlung und durch schlechte Ernährung in unserem Körper ansammeln.
- Bei jeder Art von Entschlackungskur, auch wenn Sie einfach nur mehr frisches Obst und Gemüse zu sich nehmen, empfiehlt sich **ein Glas Zitronenwasser gleich nach dem Aufstehen (½ Liter Wasser mit ½ ausgepressten Zitrone)**. Es ist besser geeignet, als reines Wasser, dessen Lebendigkeit meist stark gelitten hat. Die Zitrus-Stars erwecken dessen Heilkräfte zu neuem Leben.
- **Entschlackung ohne ausreichende Flüssigkeitszufuhr** ist ungefähr so, als würde die Müllabfuhr ausbleiben. Wenn die Stoffwechselschlacken und Giftdepots in den Zellen und Geweben mobilisiert worden sind (einen großen Teil dieser Arbeit erledigt Ihre Leber in der Nacht), **muss am Morgen eine Spülung erfolgen, sonst bilden die Abfallstoffe wieder neue Deponien**.
- Zitronensaft kann in einer kleinen Schnittwunde oder Abschürfung ganz schön beißen, weshalb wir den Kontakt lieber meiden. Tatsächlich ist der frische Saft **ein hochwirksames Desinfektionsmittel**, welches Bakterien abwehrt, sogar Staphylokokken.
Entgegen einer verbreiteten Anschauung ist Zitronensaft sehr gesund für die Mundhöhle. Mit etwas Wasser verdünnt, ist der Saft eine ausgezeichnete Mundspülung und reinigt auch das Zahnfleisch.
- **Wenn Sie schlecht schlafen**, kann ein Glas warmes Wasser mit Honig und Zitronensaft die Aktivität der elektrischen Impulse und Neurotransmitter dämpfen und dadurch einen erholsamen Schlaf herbeiführen.

Orangen

- Früher war es so, dass die Bewohner der nördlichen Klimazonen im Winter unter extremem Mangel an Vitamin C, Magnesium und Kalium litten. Da Obst und Gemüse kaum vorhanden waren. Kam jedoch einmal eine dieser Südfrüchte bei einem "Normalsterblichen" an (nicht nur bei den Reichen), dann war diese praktisch GOLD wert. Damals wusste man Orangen als das zu schätzen was sie sind:
WUNDERFRÜCHTE
- Heute weiß man das nur mehr selten. Die Leute fürchten inzwischen Zitrusallergien, und die Zahnärzte warnen, die Säure schade dem Zahnschmelz. Lassen sie sich davon nicht irre machen, tatsächlich enthalten Orangen (und ihre kleineren Verwandten, die Mandarinen, Clementinen, Satsumas, Navel- oder Blutorangen,...) in hoher Konzentration das Coenzym Glutathion, das im Zusammenspiel mit den ebenfalls enthaltenen Flavonoiden und Limonoide aktiviert wird. (diese Stoffe **wehren Viren ab, schützen den Körper vor Strahlenschäden und machen giftige Schwermetalle im Körper unschädlich**) Dies macht die Orangen und Mandarinen **zu einem Schlüssel zur Heilung der chronischen Krankheiten**, die im 21 Jahrhundert seuchenartig auftreten!!
- Orangen und Mandarinen enthalten auch **große Mengen** einer bestimmten Form von **bioaktivem Kalzium**, dieses sonst nirgendwo zu finden ist. Der Körper kann es unmittelbar verwerten, so dass diese Zitrus-Schönheiten **unsere Zähne aufbauen** und nicht zerstören. Diese Säure arbeitet für uns, weil sie **Gallen- und Nierensteine auflöst**. Und vor allem mögen sie Ablagerungen in der Gallenblase in Bewegung zu bringen und auszuschwemmen.
- Auch der Vitamin-C-Gehalt dieser Früchte ist wichtig für die Abwehr von Viren. **Vitamin C hilft der Leber bei der Reparatur von Nierenschäden und beim Abbau von Fett und Viren-Abfällen**, was wiederum sie beim Abnehmen unterstützt.
- Hier einige der Symptome, bei denen Orangen und Mandarinen angezeigt sind:**
Antriebslosigkeit Atemnot, Austrocknung, Bluterguss, Blutzuckerstörungen, Energieverlust, Erschöpfung, Fieberbläschen, Halsweh, Hitzewallungen, Hormonstörungen, Kieferschmerzen, Körperschmerzen, Kribbeln und Taubheitsgefühle, Magenschleimhautentzündung, Nahrungsmittelallergien, Nervosität, Ohrenscherzen, Ohrgeräusche, Rückenschmerzen, Schilddrüsenüberfunktion, Schilddrüsenunterfunktion, Schluckbeschwerden, Schwäche, Sodbrennen, Steifheit, verschwommenes Sehen, Verstopfung, wandernde Schmerzen, Wasseransammlungen, Winterdepression, Zittern.
- Bei folgenden Diagnosen und Beschwerden werden mehr Orangen und Mandarinen ihnen gut tun:**
Akne, Ängste, Arteriosklerose, Bluthochdruck, _ Darmkrebs, Depression, Diabetes, Osteoporose, EBV-Infektion (Pfeiffer-Drüsenfieber), Erkältung, Gallensteine, Gürtelrose, Halsentzündung, Harnwegsinfekte, Magenkrebs, Nebennierenschwäche, Schimmelbelastung aus der Umgebung, Schleimbeutelentzündung, Schwäche der Fortpflanzungsorgane, Schwindel, Sehnenentzündung, unerklärliche Unfruchtbarkeit, Zahnfleischbeschwerden

Honig

- Wenn sie nicht mehr an Wunder glauben, dann wenden Sie sich dem Honig zu!! Naturbelassener, roher Honig in seiner lebendigen Form ist nichts Geringeres als **ein Wunder Gottes und der Natur**. Honig hat in Zeiten der Hungersnot Menschenleben gerettet, und er wird auch in der Zukunft wieder seine Bedeutung als überlebenswichtiges Nahrungsmittel bekommen.
- Falls Sie befürchten, dass Honig reiner Zucker sei und deshalb gemieden werden müsse, dann seien Sie unbesorgt (*er hat nichts mit raffinierten Zucker gemein*) Seine gesundheitlichen Vorzüge sind so enorm, dass sie keinesfalls darauf verzichten sollten.
- Der Honig: besteht überwiegend aus Fruchtzucker (Fructose) und Traubenzucker (Glukose) und bietet uns **über 200.000 noch unentdeckt Pflanzenstoffe, die pathogene Keime abtöten, vor Strahlenschäden schützen und gegen Krebs wirksam sind**.

- Wenn diese letzten Pflanzenstoffe von Krebstumoren und krebserregend Zysten aufgenommen werden, können sie das Wachstum der Krebszellen unterbinden und damit den Krebs stoppen.
- Der hohe Gehalt an leicht verwertbarem Zucker und B12-Coenzymen macht den Honig zu einer der besten **GEHIRNNAHRUNGEN** in unserer Zeit!!!!
- Außerdem **repariert Honig unsere DNA** und ist extrem reich an Mineralstoffen wie: Kalzium, Kalium, Zink, Selen, Phosphor, Molybdän und Mangan.
- Unser Immunsystem muss sich ständig auf alle möglichen Mikroorganismen einstellen, mit denen wir es zu tun bekommen, und genau deshalb ist der naturreine Honig so wichtig für den Erhalt unserer körpereigenen Abwehrkraft.
Ist das Immunsystem geschwächt, sodass sie sich immer wieder Erkältungen, grippale Infekte oder Magen-Darm-Grippe einfangen und für Lebensmittelvergiftungen anfällig sind, kann der Honig die **Immunzellen ihres Körpers stärken**, so dass sie über eine schlagkräftige erste Verteidigungslinie gegen alle Eindringlinge verfügen.
- Er ist ein entzündungshemmendes Mittel und reduziert die Last von Giftstoffen!
Honig ist wirklich Medizin für diesen Planeten

- **Und noch einige Symptome, wo euch naturreiner Honig guttun wird:**
Aphten, Darmentzündungen, Energiemangel, Entzündungen, Erschöpfung, Fieber Gedächtnisschwäche, Gelenkschmerzen, Halsweh, Hitzewallungen, Kopfschmerzen, Körpergeruch, Kurzatmigkeit, Libidoverlust, Magenschmerzen, Nebenhöhlen Beschwerden, alle neurologischen Symptome (wie Kribbeln, Taubheitsgefühle, Verkrampfungen, Zuckungen, Nervenschmerzen und Enge in der Brust), Ohrenscherzen, Schlafstörungen, Schwindelanfälle, trockene Haut, Trockenheit der Augen, Zysten

■ **Tipps:**

- * gib naturreinen Honig in dein Shot-Getränk (oder in Zitronenwasser) um seine Flavonoide noch zu verstärken und dieses Getränk zu einem zusätzlichen Schub für dein Immunsystem zu machen
- * wenn es so aussieht als hättest du dir etwas eingefangen, nimm vor dem Zubettgehen einen Teelöffel voll Honig der wird auch dafür sorgen dass du gut schläfst
- * äußerlich angewendet verleiht Honig der Haut neue Vitalität und tut kleinen Wunden gut. Probier ihn bei frischen Narben aus, um den Heilungsprozess zu beschleunigen
- * Honig vor der Meditation gibt dir geistige Stärke und löst im ganzen Körper Glücksgefühle aus...

Informationen aus dem Buch Medical Food von Anthony William, daher übernehme ich keine Haftung für dessen Richtigkeit...

**WIR MÜSSEN BEREIT SEIN, UNS VON DEM LEBEN ZU LÖSEN, DAS WIR GEPLANT HABEN,
DAMIT WIR DAS LEBEN FINDEN, DAS AUF UNS WARTET**

OSCAR WILDE

GERNE VERSENDE ICH AUCH ALL MEINE PRODUKTE!

Ebenso biete ich in meinem Gesundheits-BioLaden an:

- * **Christa's Gewürzmischung** bio & spezial (mit 30 Kräutern, Samen, Gewürzen)
SELBER FRISCH MAHLEN & WÜRZEN - eine wunderbare Geschenkidee

* **Testungen des energetischen Organsystems** nach Dr. Neuburger

- * **Lebensmitteltestungen** auf Unverträglichkeiten und auf ihre Wichtigkeit für deine Gesundheit
(Dafür wird jeweils nur ein Foto von dir benötigt!)

Christa Mara Bösendorfer | +43 650/45 28 398 | info@christas-lebenswerkstatt.at