



IMMUNRESILIENS DIET OCH NÄRING

GÅ LÄNGRE ÄN ATT BOOSTA DITT IMMUNSYSTEM

BYGG EN BÄTTRE OCH MER LÅNGSIKTIG IMMUNRESILIENS MED HJÄLP AV KRAFTEN I NÄRINGSÄMNEN!

Korrekt näring är viktigt för ett robust immunsystem och en långvarig immunresiliens.

Korrekt näring innebär att din kropp får alla näringsämnen, vitaminer, mineraler, fytokeikalier och andra byggstenar som den behöver för att fungera som allra bäst.

Det hjälper din immunitet om du får näringsämnen från näringsstäm, immunstödande dieter och livsmedel, fetter, växter och svamp, och stöd från vitaminer, mineraler och adaptogener för att upprätthålla immunförmåga under hela ditt liv.



PETERS TOPP 5 ANLEDNINGAR TILL VARFÖR NÄRINGSTÄT MAT OCH SPECIELLA IMMUNSTÖDJANDE LIVSMEDEL ÄR VIKTIGA

GÖR SKILLNAD FÖR EN HÅLLBAR IMMUNRESILIENS UNDER HELA DITT LIV

1. Våra jordar och livsmedel är både utarmade på näringsämnen och fulla med kemikalier och metaller: att ge dig själv näringsrik och näringstät mat är livsnödvändigt för korrekt cellfunktion – inklusive rätt immuncellfunktion.
2. Många människor väljer att äta eller är beroende av socker och sött och näringsfattig ultraprocessad mat och dryck.
3. Labbtester visar att nästan alla människor har för låga halter av vitaminer och mineraler för att kunna skydda oss från infektioner, stress och miljögifter.



Genom att förbättra dina dietvanor kan du förbättra din immunresiliens

4. Tiotusentals studier visar att en växtbaserad diet och specifika näringsämnen, växter och tillskott kan stödja och förbättra immunresiliens.
5. En ren, näringstät och fiberrik växtbaserad diet ger näring till och bibehåller en frisk tarmslemhinna vilken är laddad med immunceller och immunbalanserad mikrobiota.



DU KAN ÅTERSTÄLLA DIN IMMUNRESILIENS PÅ 90 DAGAR MED HLÄLP AV SJU KRAFTFULLA VANOR

1. Ät en hälsosam kost
2. Ät immunresiliens-livsmedel dagligen
3. Inta immunresiliens-kryddor dagligen
4. Stöd ditt immunsystem med bra basnäring
5. Ta specifika näringsämnen i högre doser vid behov
6. Inta adaptogena örter, svampar och produkter från bisamhället regelbundet
7. Ta hand om din tarmhälsa: ta colostrum och mjölksyrabakterier.



VANA 1: VÄLJ DEN HÄLSOSAMMA DIET SOM BÄST PASSAR DINA BEHOV

VÄLJ EN REN, EKOLOGISK, NÄRINGSTÄT VÄXTBASERAD FÖR BÄTTRE HÄLSA. HELST GLUTENFRI. UNDVIK ONÖDIGA TILLSATSÄMNER, TOXISK MAT OCH LIVSMEDEL SOM DU ÄR ÖVERKÄNSLIG MOT.

- Medelhavskost
- Vegan (fettfattig)
- Pegan (fettrik flexi-vegan)
- Vegetarisk
- Växtbaserad Paleo (högre i protein)
- Växtbaserad Keto (högre i fett).



VANA 2: ÄT MINST SEX AV PETERS TOPP 12 IMMUNRESILIENS-LIVSMEDEL DAGLIGEN

1. Äpplen
2. Bär
3. Lök
4. Vitlök
5. Citrusfrukt
6. Morot
7. Grön sallad
8. Oliver, olivolja
9. Svamp, speciellt Shiitakesvamp
10. Surkål, kimchi, fermenterade grönsaker
11. Groddar: broccoli, mungbönor eller vattenkrasse
12. Vildfångad fisk, ansjovis, sardiner eller Omega-3-tillskott.



VANA 3: ÄT MINST SEX AV DESSA TOPP 12 IMMUNRESILIENS- KRYDDOR DAGLIGEN, I MÅLTID, SOM SNACKS ELLER I SMOOTHIES

1. Basilika
2. Kardemumma
3. Cayenne, chili
4. Koriander
5. Kanel
6. Kryddnejlika
7. Vitlök
8. Ingefära
9. Oregano
10. Rosmarin
11. Timjan
12. Gurkmeja

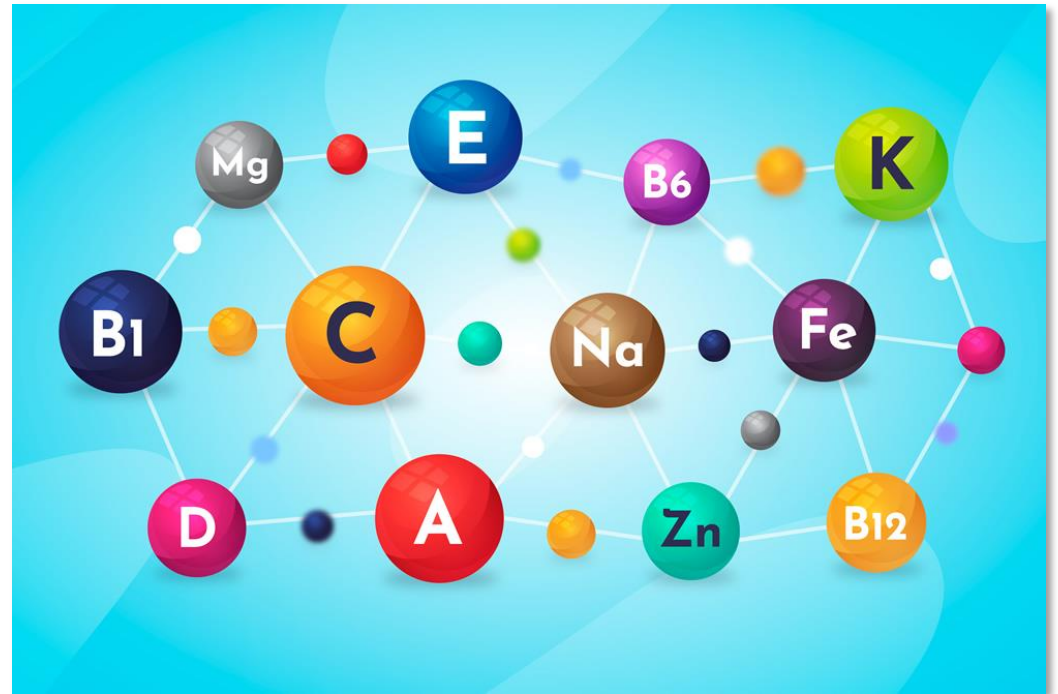


Koriander

VANA 4: DAGLIGT INTAG AV GRUNDLÄGGANDE KOSTTILLSKOTT

TA EN HÖGDOS MULTI-VITAMIN-MINERALKOMBINATION (4–6 KAPSLAR ELLER TABLETTER) I TVÅ ELLER TRE DOSER PER DAG.

- A-vitamin (helst retinolformen)
- C-vitamin
- D-vitamin
- B-vitaminer
- E-vitamin
- Magnesium
- Jod
- Selen
- Zink



SE TILL ATT DU FÅR I DIG FÖLJANDE:

- 4 000–8 000 IE D-vitamin dagligen
- 2 000–6 000 mg C-vitamin dagligen

VANA 5: EXTRA IMMUNRESILIENS VITAMINER OCH MINERALER VID BEHOV

INTA ALLTID FLERA AV FÖLJANDE NÄRINGSÄMNINGEN I HÖGRE DOSER (DUBBLA ELLER TREDUBBLA DOSEN) NÄR DU MISSTÄNKER ATT EN INFEKTION ÄR PÅ GÅNG ELLER OM ETT LABBTTEST ELLER ETT FRÅGEFORMULÄR VISAR ATT DU HAR BRIST:

- A-vitamin (helst retinolformen)
- C-vitamin
- D-vitamin
- E-vitamin
- Jod
- Selen
- Zink



VANA 6: INTA ADAPTOGENA ÖRTER, SVAMPAR OCH BIPRODUKTER

Adaptogener är giftfria örter som Ginseng, Eleuthero och Ashwagandha, och svampar som Reishi, Shiitake och Cordyceps. De hjälper kroppen att "anpassa" sig till de många influenser som den stöter på och hanterar stress.

Adaptogener ökar också uthållighet och energi, ökar kognitiv funktion, återställer immunförsvaret och motverkar åldrandeffekter, särskilt när de används i lämpliga kombinationer.

TA FLERA AV FÖLJANDE ADAPTOGENA ÖRTER FÖR IMMUNRESILIENS

- Astragalus (*Astragalus membranaceus*)
- Ashwagandha (*Withania somnifera*)
- Rosenrot (*Rhodiola rosea*)
- Eleuthero (*Eleutherococcus senticosus*, också känd som Rysk rot, Siberian ginseng)
- Helig basilika, Tulsi (*Ocimum tenuiflorum*)
- Panax ginseng (*Panax ginseng*, också känd som Asian ginseng)
- Andrographis (*Andrographis paniculate*)
- Lakritsrot (*Glycyrrhiza glabra*)



MEDICINSKA ADAPTOGENA SVAMPAR FÖR IMMUNRESILIENS

Medicinska svampar kan definieras som makroskopiska svampar som används i form av extrakt eller pulver för förebyggande, lindring eller läkning av flera sjukdomar och/eller för att balansera en hälsosam kost.

Läkemedelssvampar som Shiitake, Maitake och Reishi har visat sig ha immunstimulerande egenskaper. Du får förmodligen hälsofördelar bara genom att lägga till Shiitake-, Maitake- och Reishisvamp - bra källor till B-vitaminer, fiber och antioxidanter - till kosten.

Medicinska svampar har använts inom Österländsk medicin i tusentals år.



Torkad Shiitakesvamp

VIKTIGA MEDICINSKA SVAMPAR ÄR

- Chaga (*Inonotus obliquus*)
- Cordyceps (*Cordyceps sinensis, militaris, med flera*)
- Maitake (*Grifola frondosa*)
- Reishi (*Ganoderma leucidum*)
- Shiitake (*Lentinula edodes*)
- Turkey tail (*Trametes versicolor, Coriolus versicolor*).

FANTASTISKA ADAPTOGENA BIPRODUKTER

- Bipollen
- Propolis
- Bidrottninggelé

Speciellt propolis för immunresiliens.



ANVÄND IMMUNBOOSTING UNDER 1–3 MÅNADER VID INFEKTION ELLER ANNAN IMMUNUTMANING

TA 2–4 AV FÖLJANDE:

Echinacea, Fläder, Skägglav, Lomodium (LDM), Timjan, Thuja, Andographis, Pau D'arco, Kattklo, Vitlök, Cistus, Propolis, Kamomill, Rölleka.

RISK FÖR ELLER UNDER CYTOKINSTORM

Resveratrol (300–400 mg), EPA/DHA 3 000–5 000 mg), D-vitamin 10 000–20 000 IE, hög dos curcuminkoncentrat.



FÖR ATT STÄRKA FÖRSVAGADE BRONKER OCH LUNGOR

Kungsljus, Timjan, Ålandsrot, Eucalyptus, N-Acetylcystein, (N.A.C.).

IMMUNTÉER SOM KAN ANVÄNDAS DAGLIGEN OCH ÖKAS VID INFEKTION.

Pau D'arco, Timjan, Grönt te, Vitt te, Chaga, Cistus, Hibiscus, Tulsi.

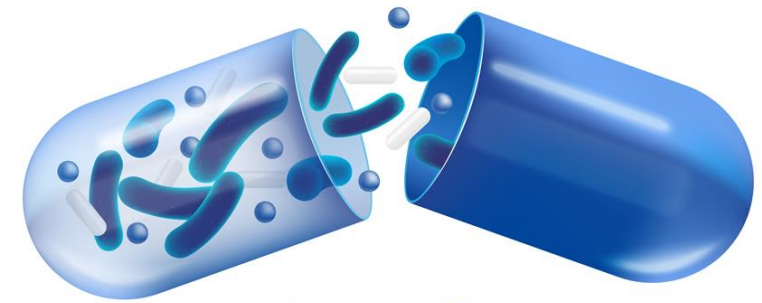
VANA 7: TA HAND OM DIN TARMHÄLSA: TA COLOSTRUM OCH MJÖLKSURABAKTERIER

De positiva effekterna av colostrum och mjölksyrabakterier har visats vid många sjukdomar. En av de viktigaste mekanismerna för detta är genom reglering av värdimmunsvaret.

Genomiska och proteomiska studier har identifierat flera gener och specifika föreningar härledda från mjölksyrabakterier, som förmedlar immunregulatoriska effekter.

Studier tyder på att mjölksyrabakterier i värdimmunitet kan reglera funktionerna hos både systemiska immunceller samt specifika immunceller i slemhinnor och tarmepitelceller.

Mjölksyrabakterier har visat terapeutisk potential för sjukdomar, inklusive flera immunsvarsrelaterade sjukdomar, som allergi, eksem, virusinfektion och potentiellt vaccinerings svar.



Lactobacillus



INTA REGELBUNDET

- Colostrum
- Mjölksyrabakterier innehållande multipla bakteriestammar