



**Sichere dir wertvolle Information für ein leichtes, bewegtes und entspanntes Leben!**

## Inspirationsbrief

Nr. 4, 2023

Das Abonnement dieses Briefes ist gratis.

An alle, die ihrer Gesundheit aktiv unter die Arme greifen möchten:

# Unterstützt du dein Immunsystem wirkungsvoll?

Hat deine Gesundheit die letzten drei Jahre merklich gelitten?

Vielleicht spürst du, wie sich dein Immunsystem / deine Gesundheit während den letzten drei Jahren deutlich verändert hat. Du bist häufiger und evtl. sogar länger krank, fühlst dich müde und antriebslos und erholst dich kaum noch von deinem Husten. Schlussfolgerung: Dein



Immunsystem scheint nicht mehr zuverlässig zu arbeiten.

Was kannst du nun tun, um dem entgegenzuwirken? Tagtäglich bist du den verschiedensten Stressoren ausgesetzt, wie du nebenstehender blauen Grafik entnehmen kannst. Diese rauben dir Energie. **Darum unterstütze dein Immunsystem wirkungsvoll** mit hochwertigen Vitalstoffen wie **Vitamin D<sub>3</sub>**, denn in der Schweiz sind 70% der Bevölkerung von einem Mangel betroffen, und **hochwertigem Fisch- / Algenöl mit Omega-3-Fettsäuren**. Beide Nahrungsergänzungen wirken zusätzlich auch noch **entzündungshemmend!**

Laut der von mir besuchten Aufbau-Schulung über Orthomolekularmedizin der Schweizer Vitalstoff-Firma kingnature (vom 11. November 2023) waren die letzten drei Jahre 20-mal mehr Covid-PatientInnen mit zu niedrigen Vitamin D<sub>3</sub>-Werten als solche mit Idealwerten hospitalisiert. Hast du das gewusst? Nein? Meiner Meinung nach ist die Pharmaindustrie nicht begierig uns günstige natürliche Produkte, die auch nicht patentierbar sind, zu verkaufen. Das bringt ihnen schlicht und einfach zu wenig Einnahmen. Sie interessiert in erster Linie die Bekämpfung von Symptomen. Dies ist für sie lukrativer. Die Behebung der eigentlichen Wurzel einer Erkrankung lassen sie unbeachtet. Und da kommen die alternativ- und komplementärarbeitenden

ÄrztInnen und TherapeutInnen, und somit ich in meiner Tätigkeit als Ernährungsberaterin und Shiatsu-Therapeutin, ins Spiel. Ich berate meine Kundschaft auch aufgrund meiner

eigenen Erfahrung und meinem Wissen. Denn ich selbst unterstütze mein Immunsystem seit mehreren Jahren täglich und mit Überzeugung mit den Vitalstoffprodukten der Firma kingnature (im Winter nehme ich täglich 5600 IE vom Vitamin D<sub>3</sub> zusammen mit 1 Kapsel Vitamin K<sub>2</sub> und 1 EL Omega-3-Fettsäuren - IE: Internationale Einheiten).

**Einnahmeempfehlung und Laborangaben** (gemäss Dr. Heinz Lüscher von kingnature):

- [Vitamin D<sub>3</sub>](#)  
Erwachsene ab 40 J. 3'000 IE / Tag, ab 50 J. 4'000 IE / Tag mit fetthaltigster Mahlzeit des Tages zur besseren Aufnahme einnehmen
- [Vitamin K<sub>2</sub>](#)  
1 Kapsel / Tag zum Essen einnehmen bei Einnahme von Vit. D<sub>3</sub> von über 4'000 IE
- [Omega-3 Fettsäuren](#)  
in Form von Fisch-/Algenöl (**wichtig:** schwermetallobefreit)  
1 EL ≈ 10 ml / Tag mit fetthaltigster Mahlzeit des Tages zur besseren Aufnahme einnehmen  
HS-Omega-3 Index wird kaum gemessen und sollte bei 8-11% liegen. Er zeigt den Anteil von Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) in den roten Blutkörperchen. [Omegamatrix – HS-Omega-3 Index](#)  
Schweizer Bevölkerung: die meisten haben einen Index von 4 % oder weniger

Diese Vitalstoffe vergütet mir zwar keine Krankenkasse, doch sie sind im Vergleich zu synthetisch hergestellten Pharmazeutika günstig, umweltfreundlich, sicher und helfen erfolgreich meine Gesundheit aufzubauen bzw. aufrechtzuerhalten.

Welche der in dieser blauen Grafik symbolisierten Störfelder dürfen bei dir behoben werden? Bist du auf der Suche nach DEM einen Puzzleteil, das dir noch zur Gesunderhaltung fehlt? Dann wende dich doch einfach vertrauensvoll an mich. Mit deiner Lust Neues auszuprobieren und meiner Erfahrung und Freude dich auf deinem Weg zu begleiten, kommen wir deinem Ziel wirkungsvoll näher.

Immunstärkende Grüsse sendet dir

Karin

Übrigens: Wer einfach von zu Hause die Produkte der Firma kingnature bestellen möchte, kann dies direkt über diesen Link tun <https://www.kingnature.ch/?a=329> oder die Produkte über mich beziehen.



*Dein Weg zu mehr Leichtigkeit, Beweglichkeit und Entspannung.*



[Inspirationsbrief abbestellen](#)