

125. Boosten Sie Ihren Melatoninspiegel
126. Bringen Sie Schwung in Ihr Work-out
127. Aktivieren Sie Autophagie
128. Nehmen Sie Borstige Taigawurzel
129. Die richtigen Kräuter verwenden
130. Medizinische Astrologie
131. Den Menstruationszyklus verstehen
132. Achten Sie auf die Sonne
133. Trinken Sie Kokoswasser
134. Essen Sie Bio
135. Machen Sie einen
Verdauungsspaziergang
136. Achten Sie auf die großen Acht
137. Friede und Harmonie für Ihr
Immunsystem
138. Praktizieren Sie intermittierende
hypoxische Atmung
139. Händewaschen, aber mit Verstand
140. Rotlicht
141. Entzündungshemmende Ernährung

142. Heilen Sie Ihren Darm
143. Nutzen Sie die Schlafbeere zur Stärkung des Immunsystems
144. Lassen Sie entzündungsfördernde Fette weg
145. Reduzieren Sie oxidativen Stress
146. Ein Freund, dem Sie vertrauen
147. Nutzen Sie diese Öle zur Unterstützung des Immunsystems
148. Eisenmangel beheben
149. Kümmern Sie sich um ein Haustier
150. Gesunde Vorbilder
151. Praktizieren Sie Pranayama
152. Heilende Klänge
153. Gehen Sie raus und gärtnern Sie
154. Experimentieren Sie mit Magnetfeldtherapie
155. Ein integrierter Ansatz
156. Essen Sie weniger Fleisch
157. Übernehmen Sie die Verantwortung

158. Probieren Sie CBD-Öl
159. Klären Sie nicht körperliche Ursachen einer Immunschwäche
160. Nehmen Sie Spirulina
161. Minimieren Sie die schädlichen Effekte von WLAN und Handys
162. Geben Sie dem Spirituellen Nahrung
163. Nutzen Sie Acetylcystein
164. Sorgen Sie für einen gesunden Vitamin-E-Spiegel
165. Mannschaftssport
166. Sorgen Sie für genug Vitamin A
167. Kräftigen Sie den Vagusnerv
168. Für einen gesunden Kupferspiegel sorgen
169. Machen Sie langsam
170. Lassen Sie Sprossen wachsen
171. Steigern Sie den Glutathion-Spiegel
172. Schützen Sie sich vor Viren mit asiatischem Ginseng

173. Machen Sie ein Nickerchen
174. Essen Sie mehr Obst und Gemüse
175. Genießen Sie fermentierte Nahrung
176. Bestäuben Sie das Immunsystem
177. Essen Sie mehr Rohkost
178. Ermitteln Sie genetische Mutationen
179. Eliminieren Sie negative Lebensmittelreaktionen
180. Nutzen Sie Propolis für ein starkes Immunsystem
181. Nutzen Sie pflanzliche Fette
182. Lindern Sie die Winterdepression
183. Glutathion als Nahrungsergänzungsmittel
184. Lösen Sie sich von Scham
185. Ein befriedigendes Sexleben
186. Reduzieren Sie die Auswirkungen von Stress
187. Steigern Sie Ihre Lebensenergie

EINLEITUNG

Es ist an der Zeit, so gesund zu leben, wie es nur geht!

Das Immunsystem ist einzigartig im Vergleich zu jedem anderen System Ihres Körpers, denn es hat Zugang zu allen Ihren Zellen und sämtlichen Arten von Gewebe. Es arbeitet rund um die Uhr, um Sie vor Keimen, Viren und vielem mehr zu schützen. Es ist eng verbunden, nicht nur mit jedem anderen System des Körpers, sondern auch mit der Umwelt und