



Für eine befreite Herbstzeit

Liebe Freunde der Gesundheit,

der Herbst steht vor der Tür. Eigentlich ist es jetzt schon kälter. Aber manchmal kommt die Sonne noch einmal heraus und lässt uns schwitzen. Bei solchen häufigen Wetterwechseln sind Verkühlungen praktisch vorprogrammiert. Kein Wunder also, dass auch die Grippezeit wieder losgeht.

Daher ist es wichtig, dass wir unserem Immunsystem besondere Aufmerksamkeit schenken, um gesund zu bleiben. Vitamin C auch bekannt als Ascorbinsäure, ist ein essenzieller Nährstoff, der Ihr Immunsystem stärkt und Ihre

Gesundheit fördert. In diesem Newsletter zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihren Körper mit ausreichend Vitamin C versorgen und so befreit den farbenfrohen Herbst genießen können.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und stets eine gute Gesundheit,

Ihre *Dr. med. Ines Fitschen*



• Immun-Booster Vitamin C

Vitamin C, oder Ascorbinsäure, ist ein Stoff, der **wichtige Aufgaben** im Körper unterstützt, zum Beispiel die Neutralisation **freier Radikaler**. So fördert Vitamin C nicht nur die **Abwehrkräfte**, sondern regt auch den Stoffwechsel an und fördert die Kollagenproduktion.

Die vielfältigen Vorteile von Vitamin C sind äußerst bedeutsam für Ihre Gesundheit. Es fördert nicht nur Ihre allgemeines Wohlbefinden, sondern spielt auch eine entscheidende Rolle bei der Unterstützung von **Wundheilung**: Vitamin C ist für die Produktion von **Kollagen** essentiell, einem Protein, das für die Festigkeit der Haut und die Heilung von Gewebeschäden unerlässlich ist.

Darüber hinaus agiert Vitamin C als kraftvolles **Antioxidanz** und hilft dabei in Verbindung mit der **Vitalfeldbehandlung** Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Dieser Schutz ist entscheidend bei der Unterstützung einer langfristigen Gesundheit und hilft den Alterungsprozess zu verlangsamen.

Aber Achtung: Es muss zwischen **natürlich** in unserer Nahrung vorkommenden und **isolierten Antioxidantien** unterschieden werden. Die positiven Eigenschaften des natürlichen Vitamin C konnten bei künstlichen Nahrungsergänzungsmitteln nicht nachgewiesen werden. Im Gegenteil, eine **Überdosierung** kann negative Folgen haben.



• Antioxidantien für Genießer

Antioxidantien können, ganz ohne Nahrungsergänzungsmittel, in völlig ausreichender Menge über die Nahrung aufgenommen werden. Einige Beispiele besonders reichhaltiger Lebensmittel:

• **Obst** – Äpfel und Beeren, z. B. Heidelbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren

• **Gemüse** – Brokkoli, Kartoffeln, Karotten, Paprika, Knoblauch, Rosenkohl, Tomaten

• **Pflanzenöle und Nüsse** – z. B. Olivenöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl

→ Unser Tipp:

Wie wäre es mit einem Zitronensmoothie?

Zutaten:

- 5 Bio-Zitronen
- Apfel, Banane, Grapefruit nach Geschmack
- Wasser
- Galaktose zur Süßung nach Geschmack



Zubereitung:

Obst waschen, putzen und kleinschneiden. Im Mixer pürieren. Mit kaltem Wasser bis zur gewünschten Konzentration auffüllen. Bei zu starker Säure eventuell mit Galaktose süßen. Im Kühlschrank 3 Tage haltbar. Täglich 1 bis 2 Gläser trinken.



- Lassen Sie sich von uns professionell beraten

Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Antioxidantien ist eine gute Basis für ein Immunsystem, das befreit in den Herbst starten kann. In unserer Praxis beraten wir Sie gern ausführlich und individuell. Zusätzlich unterstützen wir Ihren Körper mit alternativen Behandlungsmethoden, wie z. B. der Ozontherapie oder Sanum-Therapie, ganz nach Ihrem Bedarf.

- *Kontaktieren Sie uns gern, um sich rund um das Thema natürliche Antioxidantien beraten zu lassen:*

Telefon: 040 - 500 18 702 / E-Mail: kontakt@praxis-fitschen.com



- Gefäßreinigungskur zum Selbermachen mit Wirkung auf die Abwehrkräfte

Diese Kur lässt sich super einfach zu Hause vorbereiten.

Zutaten:

- 40 geschälte Knoblauchzehen
- 20 dünne Ingwerscheiben
- 4 ungespritzte, ungeschälte Zitronen
- 1 Esslöffel Senföl
- 1 Liter Wasser

Zubereitung:

Alles kleinschneiden und im Mixer mit ¼ Liter Wasser pürieren. ¾ Liter Wasser dazugießen. Eine Stunde stehen lassen, danach ganz kurz aufkochen. In ½-Literflaschen füllen und kalt stellen. Zweimal am Tag ein Schnapsglas auf leeren Magen trinken.

Info:

Senföle sind sehr wirksam bei Erkältungskrankheiten. Kapuzinerkresse und Meerrettich sind schon seit Jahrhunderten für ihre heilsame Wirkung bei Erkältungskrankheiten und Harnwegsinfekten bekannt. Ihre Senföle (Isothiocyanate) können **Viren**, **Bakterien** und **Pilze** direkt bekämpfen und das Immunsystem allgemein durch eine unspezifische Reizwirkung unterstützen.



PRAXIS FÜR
INTEGRATIVE MEDIZIN
Dr. med. Ines Fitschen

Dr. med. Ines Fitschen
Fachärztin für Allgemeinmedizin
und Naturheilverfahren
Hindenburgstr. 99b, 22297 Hamburg
Telefon 040 - 500 18 702

E-Mail: kontakt@praxis-fitschen.com
www.praxis-fitschen-hamburg.de