

Cele 7 secrete ale imunitatii!



Anca Ienin
*farmacist și
consultant în nutriție*

Adrian Ienin
farmacist naturopat

1. Apa si imunitatea



minunea  naturii
farmacia minunată!

Importanta apei

- suntem 70% apa
- toate procesele metabolice necesita apa
- necesarul de apa este: 30-50ml/kgcorp/zi
- apa nu poate fi înlocuită de nici un alt lichid
- ce inseamna o apa de calitate?
 - alcalină, naturală, săracă în minerale

Importanta apei

ce bem?

cât bem?

când bem?

cum bem?

un corp deshidratat = un corp predispus la boli

2. Alimentatia si imunitatea



Importanta pH-ului

- pH-ul normal al sangelui este 7,365
- aciditate vs alcalinitate
- Bacteriile se dezvoltă doar în mediu acid

Factori care influențează pH-ul organismului

- apa vs alte lichide
- alimentația
- activitatea fizică vs sedentarism
- aerul curat vs poluare
- radiațiile
- produse cosmetice
- produse de curățenie
- starea emoțională și gândurile



acidifiante

- Zaharul
- Cafea
- Carne
- Sucuri
- Produsele rafinate
(faina alba, orez alb, paste albe)
- Produse aditivate (cu E-uri)
- Combinatiile gresite
- Lactatele pasteurizate

alcalinizante

- Clorofila
(din frunzele verzi)
- Legumele crude
- Fructele bine coapte
- Uleiurile presate la rece
- Germenii
- Apa alcalina
- Argila

Alimentatia si imunitatea

- a. Alimente integrale
- b. Combinatii alimentare corecte
- c. Mancarea gatita vs mancarea cruda
- d. Diferenta dintre mancare si hrana
- e. Masticatia

Influența zahărului asupra imunității

Lingurițe de zahăr	Bacterii distruse de 1 leucocit	Imunitatea scade cu:
0	14	0%
6	10	28%
12	5,5	60%
18	2	85%
24	1	96%

Superalimentele și antioxidanții

- fructele de padure:
 - aronia
 - afine
 - coacaze
 - catina
 - acai
 - goji
- pulberile din plante
 - ginseng
 - ganoderma
 - cordyceps
 - pulberi verzi:
orz verde, spirulina, chlorella, iarbă de grâu

Importanta alimentatiei

ce mancam?

cât mancam?

când mancam?

cum mancam?

suntem ceea ce mancam

„Hrana să vă fie medicament!”

Hipocrate, părintele medicinei

3. Exercițiile fizice și imunitatea



Exercitiile fizice si imunitatea

- Stimuleaza intreg metabolismul
- Accelereaza procesele de detoxifiere
- Este generatoare de energie
- Creste nr de leucocite si imunitatea

Odihna

- odihna = refacere si regenerare
- odihna la ore potrivite
- somn de calitate

Echilibrul efort fizic - odihna

cat sport facem?

cat dormim?

care e tonusul nostru zi de zi?

suntem in cea mai buna forma a vietii noastre?

4. Starea emotionala si imunitatea



Starea emotionala si imunitatea

imunosupresoare

imunostimulante

- gânduri și emoții negative
- supărarea
- mânia
- frica
- ura
- revolta
- stresul

- gândirea pozitivă
- buna dispoziție
- bucuria
- Fericirea
- râsul
- calmul
- relaxarea
- rugăciunea



Stresul si imunitatea

- stresul cronic scade activitatea leucocitelor
- stresul suprasolicita intreg organismul
- stresul acut vs stresul cronic

Starea emotionala si imunitatea

- cum ne trezim dimineata?
- de câte stimulente avem nevoie peste zi?
- cum ne culcăm seara?
- cum trecem peste evenimentele din viață?

**De ce răcesc copiii cand merg la
grădiniță?**

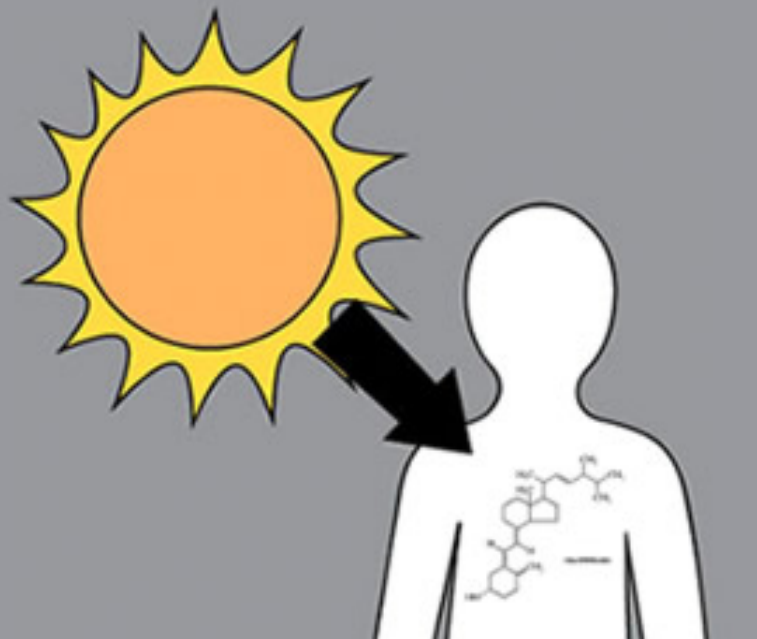
5. Detoxifierea si imunitatea



Detoxifierea si imunitatea

- Intoxicare = boală
- Detoxifiere = sănătate
- Intoxicarea organismului este involuntara
- Detoxifieri regulate = deblocarea porților de eliminare
- Colon sanatos = Imunitate crescuta
- Deparazitare

6. Soarele si imunitatea



Soarele si imunitatea

- Vitamina D – printre cei mai puternici imunomodulatori
- viața în condiții de seră – spații închise, cu temperatură constantă, lipsiți de contactul cu natura
- e important să petrecem timp în natură
- Influenta schimbarilor bruste de temperatura

7. Plantele medicinale si imunitatea



Plantele medicinale si imunitatea

- Echinacea
- Ginseng
- Astragalus
- Schizandra
- Usturoi
- Catina
- Măcesese
- Strugurii
- Iarba mare
- Mugurii de plop negru
- Ciuperci medicinale: Reishi, Cordyceps, Shiitake, Agaricus

Antibiotice naturale

- Uleiuri esentiale
- Argintul coloidal
- Lămâia
- Medicamentele stupului
 - propolis
 - polen crud
 - lăptișor de matcă
 - păstură

Antiinflamatoare naturale

- Coacăz negru – gemoderivat
- Salcie
- Gheara mâței
- Turmeric (curcuma)

**Cu cat febra e mai mare cu atat
imunitatea e mai puternica!**

Cele 7 secrete ale imunitatii!

1. Apa
2. Alimentele
3. Efortul fizic si odihna
4. Starea emotionala
5. Detoxifierea si deparazitarea
6. Soarele si natura
7. Plantele medicinale

e simplic dar nu e uşor



naturii
nată!

Conceptul



**„Toți oamenii pot fi mai sănătoși
cu ajutorul:
alimentației naturale,
a remediilor naturale și
a gândirii pozitive!”**



CADOUL NOSTRU



minunea naturii
farmacia minunată!

minunea naturii



farmacia minunată!



Prima
Farmacie
naturopată
din România!

minunea 1 naturii

Calea Lipovei

Lu - Sâ: 08:00-20:00

Str. Sf. Ap. Petru și Pavel nr. 48, Timișoara

Tel.: 0356-455 617, 0771-17 17 17

minunea 2 naturii

Shopping City Timișoara

Zilnic: 10:00-22:00

Calea Șagului, nr. 100, Timișoara

Tel.: 0356-455 618, 0771-15 15 15

www.minuneanaturii.ro

www.facebook.com/minuneanaturii

www.facebook.com/minuneanaturii/?fref=ts

Minunea Naturii

minunea naturii

farmacia minunată!

Prima **farmacie naturopată** din România!

Minunea Naturii
Farmacie · Magazin de produse bio · Nutriționist

Fă cumpărături acum

Îți place

Mesaj

Cronologie

Despre

Fotografii

Recenzii

Mai mult

1.324 de persoane apreciază asta
Ana Stasia și alți 230 de prieteni

25 de persoane au fost aici
Adrian Ienin

Invită-ți prietenii să aprecieze această pagină

4,8 din 5 stele · 24 de recenzii
Vezi recenzii

DESPRE

Prima farmacie naturopată din România
...creată pentru tine, o persoană deosebită,
preocupată de sănătate și de o alimentație cât mai naturală!

strada Sf. Apost. Petru si Pavel, nr.48

Salvează

Minunea Naturii

13 ore ·

Vopsea de oua naturala... pentru prima data in Romania la Minunea Naturii!

NAWARO VOPSEA DE OUA NATURALA ECOLOGICA - 5 culori - Minunea Naturii

NAWARO VOPSEA DE OUA NATURALA ECOLOGICA - 5 culori Vopseaua de oua contine 5 culori naturale: rosu, galben, verde, portocaliu si roz. Fiecare plic...

minunea naturii

farmacia minunată!

minunea naturii



farmacia minunată!



Prima
Farmacie
naturopată
din România!

minunea 1 naturii

Calea Lipovei

Lu - Sâ: 08:00-20:00

Str. Sf. Ap. Petru și Pavel nr. 48, Timișoara

Tel.: 0356-455 617, 0771-17 17 17

minunea 2 naturii

Shopping City Timișoara

Zilnic: 10:00-22:00

Calea Șagului, nr. 100, Timișoara

Tel.: 0356-455 618, 0771-15 15 15

www.minuneanaturii.ro