

# Kennen Sie den besten Schutz vor Erkältungen?

Ein starkes Immunsystem! Klar, das hätten Sie auch selbst gewusst. Aber wussten Sie auch, dass 80 % Ihres Immunsystems im Darm liegen? Nein, dann konnten Sie bisher auch nicht verstehen, worauf Sie achten sollten.

**D**ie wichtigsten Immunzellen, die sogenannten Peyer Plaques, befinden sich im Darm unter der Darmschleimhaut. Ist Ihr Darm gesund, dann hat er zum Schutz der Schleimhäute eine festsitzende Darmflora, ein aus Darmbakterien bestehender Belag, der wie eine Rasen auf der Darmschleimhaut verankert ist. Unter dieser dicht besiedelten Darmschleimhaut liegen die empfindlichen Immunzellen und prüfen, was die Darmflora so alles durchlässt. Menschen mit einem schwachen Immunsystem haben Defekte in der Darmflora. Sie kann gereizt, entzündet, wenig besiedelt und



sehr durchlässig sein. So gelangen vermehrt Bakterien und Viren durch die schlecht geschützten Schleimhäute zu den empfindlichen Immunzellen und überfordern die so wichtige Abwehrfunktion. Als Folge können sich unerkannt Bakterien und Viren ausbreiten und wir erkranken.

Diesen Zusammenhang haben auch die Marketingabteilungen der großen Firmen erkannt, und so ist die Darmflora zum Werbemittel geworden. Sogenannte Probiotika (wörtlich übersetzt: „für das Leben“) sind Mittel zum Aufbau der Darmflora und werden vielen Milchprodukten zugesetzt. Natürlich mit dem Versprechen, Ihr Immunsystem zu stärken.

Häufig ist die Darmflora zahlreicher Menschen schon vor dem Herbsteinbruch durch eine Allergie, gerade auf Milchprodukte, gestört. Milchprodukte führen meist unbemerkt zu einer leichten Reizung der Darmschleimhäute. Meiner Schätzung nach haben 30 % der Deutschen eine solche versteckte Allergie auf Milchprodukte, ohne dies auch nur im Geringsten zu erahnen. Wer nun als unwissender Allergiker im Regal zu

diesen mit Probiotika angereicherten Milchprodukten greift, erreicht natürlich genau das Gegenteil. Anstatt die Darmflora aufzubauen, reizen Sie unbemerkt ihren Darm.

Zucker ist der zweite große Feind der Darmflora. Dummerweise ernähren wir uns gerade in der vorweihnachtlichen Erkältungszeit überwiegend von Plätzchen und Kuchen.

Mein Rat an Sie: Lassen Sie doch diesen Winter die Milchprodukte im Regal stehen und die Süßigkeiten auf dem Teller liegen. Sie werden überrascht sein, wie gut es ihrem Immunsystem gehen wird.

Dipl. Ing, Dipl. hol. en. med.

Dominik Golenhofen

Der Autor Dominik Golenhofen ist Heilpraktiker und hat sich auf den Darm und die daraus ergebende Probleme spezialisiert. Außerhalb seiner Praxistätigkeit betreut er im Internet ein Forum mit allen Fragen rund um den Darm und das Immunsystem ([www.agenki.de/gesundheits-forum](http://www.agenki.de/gesundheits-forum)).



## Kolloidales Silber



**Alle Produkte von Agenki sind von vielen Menschen angewendet worden und haben sich dabei außerordentlich gut bewährt. Deshalb haben wir uns auf wenige hochwirksame Artikel beschränkt, die wir genau kennen, und können Ihnen so die beste Qualität garantieren.**

<b>Kolloidales Silber</b> (Braunglas) .....	250 ml	19,95 € *
<b>Kolloidales Silber</b> (Braunglas) .....	100 ml	10,95 €
<b>Kolloidales Silber</b> (Braunglas) .....	50 ml	6,95 €
<b>Kolloidales Silber</b> (Blauglas) .....	100 ml	11,95 €
<b>Kolloidales Silber</b> (Blauglas) .....	50 ml	7,95 €
<b>Kolloidales Silber</b> mit Sprühaufsatz (Blauglas).....	100 ml	12,95 €
<b>Kolloidales Silber</b> mit Pipettenaufsatz (Blauglas)....	50 ml	8,95 €

**\*Tipp: Ab einer Bestellmenge von 4 Flaschen zahlen Sie 5,00 € weniger pro Flasche!**

## www.agenki.de

Agenki GmbH      D-73773 Aichwald  
Tel.: 0711/93 27 866-0      Email: info@agenki.de