

Februari Wellness



Samtal med DR. STEVEN SMITH

FRÅGA: Vilka är några av de sätt som vi kan stödja vårt immunförsvar under vintermånaderna?

DR. Smith: Förstå att ingrediens nummer ett i kroppen är vatten. Den näst vanligast förekommande ingrediens är kalcium. För att hålla alla organ fungerande på högsta effektivitet måste vi se till att vi har tillräckligt med vatten och kalcium, särskilt på vintern. **Vattnet kommer att arbeta med mer effektivitet i kroppen om vi kombinerar det med Sunriders gröna teer, antingen Fortune Delight eller Calli.** Försök att dricka minst 2 liter (8 glas) varje dag.

Det är särskilt effektivt att dricka Fortune Delight den här tiden på året eftersom vintern är så hård på den fysiska kroppen. Fortune Delight arbetar med att stödja alla våra organ - inte funktionen, men stödjer den geografiska positionen för att hindra organen från att krympa eller svikta. Ett intag av kalcium, på 1200-1400 mg / dag, säkerställer detta stöd. Sunrider's Herb Cal är unikt eftersom den är vegetabilisk och har den nödvändiga D-vitamin och magnesium balansen och är naturlig inom hela Sunriders helmats-formel.

Alpha 20C arbetar med vår lever, thymus och T-celler.

T-celler är de stora kanonerna i vårt immunsystem. Vi behöver ladda upp med Alpha 20C på vintern, särskilt i norr där det är kallt och bittert. **Alpha 20C är ett kraftfullt stöd till immunförsvaret för varje åldersgrupp, från spädbarn till äldre.** Ta minst 5 kapslar / dag på vintern .

Om du har en historia av att lätt få influensa och förkylning, behöver du definitivt använda mer.

Det sista jag vill nämna är VITAFRUIT. De flesta C-vitamin tillskotten kommer från endast en del av livsmedlen, med andra ord vitaminer utvinns som en isolat.

VITAFRUIT är en unik och läcker ört-juice som ger immunförsvaret vitaminer från en koncentrerad form av hela frukter. Du kan blanda en matsked VITAFRUIT i din Calli eller Fortune Delight te, blanda det med vatten som en fruktjuice och hålla över is, eller hålla den i din morgon- shake.

Så i svaret på din fråga, **Kalcium, Fortune Delight, Alpha 20C och VITAFRUIT** kommer att hålla immunförsvaret starkt i vinter och definitivt ge dig en kickstart på en strålande hälsa!

Detta råd är inte avsedd att diagnostisera, behandla, bota eller förebygga sjukdom. Ett mycket speciellt tack till direktör Mary Ann Boe för genomförandet av denna intervju.