



Tag 2: Der Turbobooster für dein Immunsystem

Vorbereitung

1. Plane dir für heute eine Hauptmahlzeit ein, wo du einen Salat isst.
2. Gestalte dir einen Salat, wie du es magst ([hier kannst du dir dafür ein paar Ideen holen](#))
3. Horche in dich rein, was deine ‚Beilage‘ zum Salat werden könnte. Also das, worauf du heute großen Appetit hast.
4. Kaufe alle Zutaten dafür ein.

Ablauf

1. Bereite deinen Salat vor. Schneide alle Zutaten (mindestens 3 Handvoll Rohkost) klein.
2. Bereite deine Beilage zum Salat vor.
3. Iss den Salat samt Beilage als eine deiner heutigen Hauptmahlzeiten.

Das ist deine Challenge für heute.

Es dauert alles in allem nicht länger als 30 Minuten (außer du hast einen langen Weg zum Einkaufen).

Warum das alles?

Wenn du sekundäre Pflanzenstoffe isst:

1. **Ist das der Turbobooster für dein Immunsystem.** Denn dein Körper bekommt die notwendigen Stoffe, damit dein Immunsystem optimal arbeiten kann.
2. **Bekämpfst du Entzündungen in deinem Körper.** Denn einige sekundäre Pflanzenstoffe wirken als natürliche Entzündungshemmer.
3. **Schützt du dich vor Zivilisationskrankheiten.** Denn nebenbei senkst du damit auch noch dein Risiko für Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen.

Also leg los!

Das ist deine Challenge für heute. Einen großen Rohkost-Salat essen.

Eine Challenge, mit der du auf ganz natürliche Weise dein Immunsystem stärken kannst.