

## Unser Gesundheitstipp zum **IMMUNSYSTEM**

Das Schutzsystem des Körpers sorgt dafür, dass wir trotz der Million von Krankheitserregern wie Bakterien, Viren, Pilzen und Parasiten, die uns umgeben und bewohnen, nur gelegentlich Opfer einer Infektion werden.

Der menschliche Organismus verfügt über mehrere komplizierte Mechanismen, die verhindern, dass Krankheitserreger in unseren Körper gelangen. Dazu gehören:

- Augen mit antiseptischen Tränen
- Nase mit klebrigem Schleim und Härchen, die Mikroben abfangen
- Niesen, wobei Schmutzstoffe und Mikroben mit großer Kraft ausgestoßen werden
- Mund mit antiseptischem Speichel
- Brust, mit Schleim und Härchen, die Organismen und Schmutzstoffe am Eindringen in die Lunge hindern
- Husten, wobei solche Substanzen mit großer Kraft ausgestoßen werden
- Magen mit Säure, die Organismen zerstört
- Darm mit Bakterien, die die Entwicklung unerwünschter Organismen verhindern
- Eingeweide, die diese Organismen zusammen mit Giftstoffen ausscheiden
- Blase, die Erreger und Toxine mit dem Urin ausscheiden
- Scheide mit Säure, die unerwünschte Organismen zerstört
- Haut, die Talg und antiseptische Öle absondert
- Säureschutzmantel der Haut, der die Entwicklung schädlicher Organismen verhindert
- Wasserdichte Außenhaut, die tieferliegende Gewebe schützt

Versagt eines dieser Schutzsysteme und dringen Mikroben in den Körper ein, ruft das Immunsystem zwei verschiedene „Truppen“ auf den Plan: die eine stürzt sich auf alle Arten von Eindringlingen, die andere reagiert gezielt auf bestimmte Organismen. Damit das Immunsystem wirkungsvoll arbeiten kann, benötigt es bestimmte Nährstoffe wie ausreichend Proteine, essentielle Fettsäuren, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente; dazu gehören vor allem die Vitamine A,B,C und E, Kupfer, Eisen, Magnesium, Selen und Zink. Einige Nahrungsmittel wie Zucker, Salz, gesättigte Fette, raffinierte Öle, konservierte oder gefrorene Nahrungsmittel und Koffein sind schädlich für das Immunsystem.

Stress hat weitreichende Auswirkungen auf das Immunsystem. Er treibt den Körper, wertvolle Nährstoffe, die für die normale Funktion der Immunabwehr notwendig sind, übermäßig in Anspruch zu nehmen. Außerdem senkt Stress die Antikörperfunktion, während beruhigende Gedanken und Meditation die Wirkung der weißen Blutkörperchen im Blut erhöhen.

Es gibt in der Natur bestimmte Immunpräparate mit unterschiedlicher Funktion:

**Propolis** für starke Zellen, **Schwarzkümmelöl** bei Neigung zu Allergien wie Heuschnupfen, Bronchialerkrankungen und Asthma, **Darmflora-Präparate** für ein gesundes immunstarkes Darmmilieu, **Cistus** und **Lapacho** gegen Bakterien, Viren und Pilzen, **Holunder** (sowie weitere **Beerensäfte**) zur Abwehrstärkung und Blutbildung, **Preiselbeere / Cranberry** zum Schutz vor Nieren- und Blasenerkrankungen, **Aloe Vera** zur Vermehrung der guten Zellen, **Acerola** für das Abwehrsystem, **Ginseng** zur Stressbewältigung, **Borretschöl** zur Stabilisierung bei Hauterkrankungen... usw.

Wir sollten nie vergessen, dass die Natur uns alles bietet um immunstark und gesund zu sein und zu bleiben!

**Mit uns bleiben Sie gesund! Wir beraten Sie gern!**