

Münchenbuchsee, 2. April 2020

Immunsystem ganzheitlich stärken

Das Immunsystem besteht nicht nur aus weissen Blutkörperchen und Antikörpern aus Eiweiss. Der ganze Körper und auch das seelische Wohlbefinden sind daran beteiligt.

Eine gesunde Darmschleimhaut beheimatet die weissen Blutkörperchen mit Lymphozyten.

Die Leber speichert Vitamine und lebenswichtige Stoffe. Sie baut auch Eiweisse und Fette um. Die Antikörper wiederum bestehen aus Eiweissen. Die gespeicherten Vitamine unterstützen die richtigen Zellfunktionen. Die Lunge sollte eine gesunde Schleimhaut besitzen, die nicht zu viel dicken Schleim anhäuft. Dieser wird sonst zum Nährboden von Bakterien, Viren und pathogenen Erregern.

Stress, Druck, und Ängste aktivieren Stresshormone, die das Immunsystem hemmen.

Das Immunsystem ist komplex und vielschichtig.

Wie kann ich mein Immunsystem im Alltag stärken und mein Wohlbefinden verbessern?

Es gibt viele Möglichkeiten. Sie sind es wert, sich jeden Tag Gutes zu tun.

Ernährung:

Essen Sie viel frisches, regionales Gemüse, Kräuter, Früchte, und Pilze in Bioqualität. Sie enthalten viel Lebensenergie (Qi). Diese wird auch in Abwehrenergie umgewandelt.

Konsumieren Sie wenig Milchprodukte, Weizen und Zucker. Diese Nahrungsmittel können im Übermass genossen, zu viel Feuchtigkeit-Schleim in der Lunge fördern. Zudem begünstigen sie Entzündungen im Körper, was Ihrer Gesundheit schadet und Infekten Nährboden bietet.

Vermeiden Sie Fertigessen mit E-Zusatzstoffen und Kunstzucker. Diese reizen Ihren Darm und schwächen ihn in seiner Abwehrfunktion.

Alkohol, Zigaretten, Plastikrückstände, Schwermetalle und Pestizide müssen in der Leber entgiftet werden und belasten sie in ihrer Funktion Vitamine und wichtige Stoffe zu speichern. Auch die Umwandlung von Fetten und Eiweissen wird erschwert. Eiweisse benötigen wir zur Produktion von Antikörpern und gesunde Fette sind wichtig für die Zellen und die Hormonproduktion.

Stärkungsmittel gegen Infekte:

- Vitalpilze wie z. B. Shitake, Reishi
- Hafer, Hirse, Gerste, Nüsse, Samen, Sprossen
- Vitamin C, Vitamin D, Zink - bei Infektionsgefahr höher dosieren
- Warme Vollbäder, Sauna
- Bei gutem Allgemeinzustand Fieber nicht senken, es ist eine gesunde Abwehrreaktion des Körpers
- Genügend trinken um die Schleimhäute in Lunge und Darm zu befeuchten
- Tee mit Ingwer, Süssholz, Zitrone und Honig
- Zwiebeln, Lauch, Knoblauch, Bärlauch, Kresse, Meerrettich und Brunnenkresse wirken schleimlösend und hemmen virale und bakterielle Infekte
- Bewegung an der frischen Luft mit gelöstem Durchatmen aktiviert die Lungen und erhöht den Sauerstoffgehalt und das Vitamin D. Die Bewegung baut Stresshormone ab
- Die Chinesische Medizin kennt diverse Kräuterrezepturen zur Stärkung des Immunsystems. Die Akupunktur dient auch zur Regulierung des Wei-Qi (Abwehrenergie)
- Schröpfen ist ein altes Mittel, das sich auch bewährt hat zur allgemeinen Stärkung

Psyche:

- Sprechen Sie bei psychischen Stresssituationen mit Vertrauenspersonen und holen Sie sich Entlastung
- Gönnen Sie sich Ruhezeiten im Alltag, z. B. 20 Minuten Siesta am Mittag
- Verbringen Sie viel Zeit in der Natur und gestalten Sie Ihr Leben mit freudigen Zeiten und viel Lachen.
- Schenken Sie Ihren Emotionen Beachtung und gehen Sie achtsam mit sich um. Stärken Sie sich, nehmen Sie sich Zeit für sich - Sie sind wertvoll. Emotionale, gesunde Abgrenzung fördert die zelluläre Abwehr im Körper

Bleiben Sie gesund, stark und munter.