

So stärken Sie Ihr Immunsystem und steigern Ihre Abwehrkräfte

Als Immunsystem (vom lateinischen Immunis, im übertragenen Sinne unberührt, rein) wird das biologische Abwehrsystem von Lebewesen bezeichnet, das Gewebeschädigungen durch Krankheitserreger verhindert. Es entfernt eingedrungene Mikroorganismen, fremde Substanzen und ist ausserdem in der Lage, fehlerhafte, körpereigene Zellen zu zerstören. Das Immunsystem ist ein komplexes Netzwerk aus verschiedenen Organen, Zelltypen und Molekülen der Immunologie.

Das Immunsystem hat eine grosse Bedeutung. Praktisch alle Organismen sind ständig den Einflüssen unserer belebten Umwelt ausgesetzt und manche dieser Einflüsse stellen eine Bedrohung dar: Wenn schädliche Mikroorganismen in den Körper eindringen, kann dies zu Funktionsstörungen und Krankheiten führen. Typische Krankheitserreger sind: Bakterien, Viren und Pilze.

Also heisst es: Sorge tragen zum eigenen Immunsystem

1. Gesunde, vitale Ernährung

Durch eine gesunde Ernährung sollten dem Körper alle wichtigen Vitamine, Mineralien, sekundäre Pflanzenstoffe, Ballaststoffe und Spurenelemente zugeführt werden.

Manche Ernährungswissenschaftler vertreten die Devise „five a day“, fünf Mal täglich Obst und/oder Gemüse essen. Dies sollte dem Körper alle Nähr- und Vitalstoffe zuführen. Für optimale Funktion unseres Immunsystems sind Vitamine und Mineralien sehr wichtig wie genügend zu trinken.



eine
auch

2. Bewegung das A und O...

Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben. Regelmässige körperliche Bewegung hat einen harmonisierenden, stärkenden Einfluss auf das Immunsystem. Die körperliche Betätigung sollte möglichst an der frischen Luft erfolgen. Lassen Sie doch Ihr Auto öfters mal stehen und gehen Sie zu Fuß oder fahren Sie mit dem Fahrrad. Steigen Sie Treppen so oft wie möglich

3. Körperreize setzen

Regelmässige Saunabesuche, Kneipp'sche Anwendungen: se, Weichfußbäder usw. Gerne zeige ich Ihnen wie Sie Güsse durchführen können. Tautreten: in der kalten Jahreszeit morgens durch das feuchte Gras gehen. Anschließend die Füße trockentup-Socken anziehen. Solche Massnahmen trainieren die Anpassung und bewirken so eine Abhärtung. Es hält die Blutgefäße jung und elastisch und bewirkt auch eine Stoffwechselsteigerung.



Armgüsse, Beingüsse, Vollgüsse einfach bei sich zu Hause barfuss, für einige Minuten, feucht (nicht abreiben) und warme des Organismus an Kältereize

4. Stress entgegenwirken

Stress hat eine dämpfende Wirkung auf das Immunsystem über die Ausschüttung von Stresshormonen. Sport, Spiel, Spass. Sport, Ernährung und gesunder, ausreichender Schlaf wirken dem Stress entgegen. Sitzen Sie am Abend einmal ruhig im Sessel, lesen eine gute Lektüre und geniessen ein Glas Wein.

5. Grippe

Wenn möglich kurieren Sie auftretende Erkältungen und grippale Infekte richtig aus und legen sich für 1-2 Tage ins Bett, trinken warmen Tee und benutzen nicht gleich die „chemische Keule“. Ihr Immunsystem dankt es Ihnen.

6. Nahrungsergänzung, Vitamine usw.

Bei
gesund
tinktu-
der



ausgewogener Ernährung, genügend Flüssigkeit, Ruhephasen, frische Luft und viel Schlaf sollten Sie und fit durch den Winter kommen. Je nach Situation sind jedoch zusätzlich Vitamine oder Pflanzen- angen um dem Körper „zu helfen“ und ihn zu unterstützen. Auch ist jetzt die beste Zeit mit Pollen-Prophylaxe zu beginnen.

Unsere „Anti-Grippe-Kur“ mit Pflanzentropfen steht in meiner Praxis bereit. Gerne berate ich Sie individuell.