Inhaltsangabe:

Einleitung 1

1. Das Geheimnis der Gesundheit 2
1.1. Eine Gewissensfrage 2
1.2. Der Preis 2

2. Wie funktioniert das Immunsystem? 5
2.1. Was passiert im Körper bei einer Erkältung? 7
2.2. Woran erkennen Sie, ob Ihr Immunsystem geschwächt ist? 8

3. Vorbeugung ist der Schlüssel 9

4. „Kraftstoffe", die Ihrem Immunsystem zu Höchstleistungen verhelfen 10
4.1. Vitamin A, Beta-Carotin 10
4.2. Vitamin B6 12
4.3. Vitamin C 12
4.4. Vitamin E, eine Verjüngungsquelle 17
4.5. Magnesium 18
4.6. Selen 19
4.7. Zink 20
4.8. L-Glutamin 21
4.9. Alpha-Lipon-Säure 21
4.10. Glutathion, das Meisterantioxidans 22
4.11. Coenzym Q10 = Energie = Leben 24

5. Nahrungsergänzungen, die ausreichend „Kraftstoffe" für ein starkes Immunsystem liefern. 28
5.1. Vitamin C 29
5.2. Spirulina Superfood 29
5.3. Coenzym Q10 30

6. Gesunde Ernährung 31
6.1. Rohkost 32

6.2. Enzyme 34
6.3. Sprossen und Keime – eine einfache Verjüngungsquelle 35
6.4. Wertvolles Gemüse für das Immunsystem 38
6.5. Knoblauch – nicht nur gegen Vampire 40
6.6. Gesunde Fette 41
6.7. Kohlenhydrate 45
6.8. Zucker und Weißmehl – Feinde des Immunsystems 46
6.9. Wichtige Eiweißquellen 48
6.10. Fermentierte Speisen 48
6.10.1. Joghurt 49
6.10.2. Miso 49
6.10.3. Tamari und Tempeh 50
6.10.4. Sauerkraut 50
6.11. Wasser, Wasser, Wasser… 51
6.12. Grüner Tee – ein antioxidatives Wunderkind 51
6.13. Kräuteraufgüsse für das Immunsystem 53
6.13.1. Brennnessel 53
6.13.2. Grüner Hafer 53
6.13.3. Roter Wiesenklee 53
6.13.4. Beinwellwurzel 54
6.13.5. Anleitung für einen Kräuteraufguss 54
6.14. Pilze 54
6.14.1. Shii-Take Pilz 55
6.14.2. Igelstachelbart 55
6.14.3. Maitake-Pilz 56
6.14.4. Allgemeine Tipps zur Zubereitung 56
6.14.5. Wichtige Hinweise 56
6.15. Gesunde Rezepte 57
6.15.1. Weizenkeimlings-Wasser 57
6.15.2. Reinigungsdrink 57
6.15.3. Frühstücksmüsli nach dem Rezept von Dr. Johanna Budwig 58
6.15.4. Frühstückstrunk 58
6.15.5. Essener Brot 58
6.15.6. Leinsamenbrötchen 59
6.15.7. Brotaufstrich 59
6.15.8. Kartoffelpuffer 60
6.15.9. Mangoldsalat mit Maitake Pilzen 60

6.15.10. Roh marinierter Wildlachs 60
6.15.11. Wildlachstatar 61
6.15.12. Früchtebällchen 61
6.15.13. Quark-Leinöl-Mayonnaise nach Dr. Johanna Budwig 61
6.15.14. OLEOLUX Rezept nach Dr. Johanna Budwig 62
6.16. Tagesplan 62

7. Bewegung und Sport 66

8. Das Heilmittel Wasser 69
8.1. Wasseranwendungen nach Pfarrer Kneipp 69
8.2. Was Wasserkristalle uns lehren 71
8.2.1. Das Bewusstsein der Menschen beeinflusst das Wasser 72
8.2.2. Unser Geist verändert die Welt! 72
8.2.3. Auswirkungen eines starken Immunsystems 73
8.2.4. Wie wir diese Informationen für unser Immunsystem nutzen können 74

9. Unbegrenzte Lebenskraft für jeden – Tachyonenenergie 75
9.1. Alles ist Schwingung 75
9.2. Was ist Tachyonenenergie? 77
9.3. Wie wirken Takionic® original Tachyonenprodukte? 79
9.4. Anwendungsempfehlungen für Takionic® original Tachyonenprodukte 80
9.5. Das Takionic® Tachyonenwasser 81
9.6. Unbegrenzte Anwendungsmöglichkeiten 82

10. Biophotonen-Energie – das Licht in unserem Körper 84
10.1. Lichtschnelles Info-System im menschlichen Körper 84
10.2. Energiemangel und Störungen im Informationsaustausch kann zu Krankheiten führen 85
10.3. Licht in Form von Nahrung 86
10.4. Nahrung kann Leben spendend sein oder „tot“ 86
10.5. Energieverlust durch Umweltgifte und Stress 88
10.6. Biophotonengeräte 88
10.7. Hilfe bei Energieverlusten durch Umweltbelastungen, Stress und Luft 89

10.8. Hilfe bei Energieverlusten durch biophotonenarmes Wasser 90
10.9. Hilfe bei Energieverlusten durch biophotonenarme Nahrung 90

11. Geräte zur Blutreinigung 92

12. Kolloidales Silber – eine Alternative zu Antibiotika? 96
12.1. Was ist kolloidales Silber? 96
12.2. Wie wirkt kolloidales Silber? 97
12.3. Kritische Studien und Argyrie Erkrankungen 99
12.4. Schmerzlinderung und schnelle Heilung 100
12.5. Wie wird kolloidales Silber angewandt? 100
12.5.1. Äußere Anwendung 100
12.5.2. Innere Anwendung (von der Autorin zu diesem Zeitpunkt nicht empfohlen) 101
12.6. Tipps zur Anwendung von Silberkolloid im Haushalt 102
12.7. Geräte zur einfachen Herstellung von Silberkolloid 103
12.8. Lagerung 103

13. Stressreduktion – nicht nur zur Stärkung des Immunsystems 105
13.1. Ohrkerzen 106
13.2. Massage 107
13.3. Yoga 109
13.4. Qi Gong und Tai Chi 110
13.5. Reiki 110
13.6. Reflektion 111
13.6.1. Bewusstseinsstufen der menschlichen Entwicklung nach Ken Wilber 112
13.6.2. Auflösung alter Gedankenmuster 115
13.6.3. Positive Gedanken und Affirmationen 117
13.6.4. Ursächliche Gedankenmuster für Krankheiten 118
13.7. Meditation 118
13.7.1. Visualisierungen 119
13.7.2. Meditationsübung 120

14. Wie erreichen Sie Ihr Ziel? 123
14.1. Nutzen Sie sinnvoll den Rhythmus des Lebens 124

15. Eine ganzheitliche Sichtweise 127
15.1. Ein ganzheitlicher Ratgeber für Wellness und zur Stärkung des Immunsystems 131
15.2. „Verweile doch! Du bist so schön!" – Der Mensch als Brücke zwischen Trennung und Einheit 133
15.3. Eine ganzheitliche Lebensweise 135

Schlusswort 137

Wichtige Hinweise der Autorin: Dieses Buch soll ausschließlich zur Information dienen. Die Angaben beziehen sich auf einschlägige Fachliteratur, auf wissenschaftliche Berichte und vielfache persönliche Erfahrung. Sie dienen als Allgemeininformation und verstehen sich nicht als Therapievorschlag oder Anweisung. Sie sind nicht bestimmt zu Diagnosezwecken oder als Empfehlung oder Garantie im Hinblick auf Krankheiten, welche dies auch immer sein mögen, oder dass sie aufgrund der vorgelegten Information als Ergebnisbeweise benutzt werden. Beachten Sie die Nahrungsvorschriften und verschieben Sie eine medizinische Beachtung Ihrer Probleme nicht auf einen späteren Zeitpunkt, wenn es Gründe dafür gibt, fachkundige Hilfe in Anspruch zu nehmen. Konsultieren Sie einen lizenzierten Gesundheitsfachmann, bevor Sie sich nach den Informationen dieses Buches richten.

Einleitung

„Drei Dinge bringen einen Menschen um:
Hektik, Sorgen und falsche Ernährung."
Kirpal Sing

Die moderne Technik hat uns viele Annehmlichkeiten gebracht. Wundervollerweise können wir mit Flugzeugen in fast alle Teile der Welt in verhältnismäßig kurzer Zeit gelangen, jedoch auch Bakterien und Viren! Die Medizin versucht mit immer mehr und häufigeren Impfungen das Problem in den Griff zu bekommen. Doch eine weitaus bessere Lösung bietet die Stärkung des körpereigenen Immunsystems.

Ein zeitgemäßer Lebensstil beinhaltet viele Faktoren, die unser Immunsystem schwächen: Stress durch zu viel Arbeit, zu viele Aktivitäten, zu wenig Schlaf, Arbeitsdruck, Geldmangel, Gefühlsstress, Scheidung, Arbeitslosigkeit, Krankheit, Drogen- und Alkoholmissbrauch, Fast Food, eine vitamin- und mineralstoffarme Ernährung, Zucker…

Ist das Immunsystem geschwächt, so wird der Körper anfällig für sämtliche Krankheiten, die durch Viren, Bakterien, Pilze, Allergien, Vergiftungen und krebserregende Stoffe verursacht werden.

Bereits in der Antike empfahlen griechische und römische Ärzte folgende Regeln für die körperliche und psychische Gesundheit:

- **Sinnvolle Nutzung von Licht, Luft und Wasser**
- **Ausgewogener Wechsel zwischen Bewegung und Ruhe**
- **Maßvoller und kluger Gebrauch von Speise und Trank**
- **Richtiger Rhythmus von Wachen und Schlafen, Aktivität und Ruhe**
- **Regulierung des Stoffwechsels**
- **Kultivierung der Gemütsbewegungen**

1. Das Geheimnis der Gesundheit

Gesundheit ist wirklich ein Geheimnis in unserer modernen Zivilisation. Unsere medizinischen Techniken, Apparate und Kosten steigen ins Phantastische. Dennoch zeigt eine jüngere Studie in den USA, dass weniger als 1,5% (!) der Amerikaner klinisch gesund sind. So viel zum amerikanischen Gesundheitssystem, das sich leider in dieser Hinsicht kaum vom europäischen unterscheidet.

Anstatt nun unser körperliches Wohlbefinden der Ärzteschaft zu überlassen, ist es erfolgreicher, wenn wir die Verantwortung für unseren Körper selbst übernehmen. Das bedeutet nicht den völligen Verzicht auf die Hilfe der modernen Medizin, sondern es bedeutet Verantwortung zu übernehmen für das, was wir tagtäglich unserem Körper Gutes oder Ungutes antun.

1.1. Eine Gewissensfrage

Hier stellen sich als Erstes in aller Ernsthaftigkeit die folgenden Fragen an Sie:

Wollen Sie Ihr Wohlbefinden wirklich verbessern? Sind Sie ehrlich bereit, schlechte Gewohnheiten zugunsten besserer zu verändern, auch wenn die Umstellung mit Anstrengung verbunden ist? Oder sind Sie auf der Suche nach dem scheinbar einfachen Weg einer der zahlreichen Wunderheilmittelchen?

Es mag nicht immer einfach sein… aber schließlich geht es um Ihren Körper, Ihren Geist und Ihr Wohlgefühl. Dafür zählen letztendlich keine Doktorentitel sondern einfach Resultate. Geld ist dabei nicht der entscheidende Faktor. Wenn Gesundheit käuflich wäre, wären die Reichen dieser Welt unsterblich!

Wenn Sie Ihr Wohlbefinden verbessern und Ihre Gesundheit durch die Stärkung Ihres Immunsystems stützen wollen, dann geht es darum, einen oft lebenslang geprägten Lebensstil zu verändern.

1.2. Der Preis

Doch alles hat seinen Preis. Der Preis für ein besseres Wohlbefinden und Gesundheit mag höher sein, als Sie bezahlen wollen, wobei Geld nicht der entscheidende Faktor ist.

Der Preis, den Sie bezahlen müssen, besteht darin, schlechte Gewohnheiten loszuwerden und gegen den Strom zu schwimmen.

In der Werbung und in den Medien werden Milliarden Euro aufgewendet, um Ihre schlechten Gewohnheiten zu unterstützen. Und natürlich auch die schlechten Gewohnheiten Ihrer Umgebung. Sie müssen mitunter mit der Kritik und dem Spott der Menschen in Ihrer Umgebung rechnen.

Dennoch, es geht schließlich um Ihren Körper und Ihr Wohlbefinden. Sie alleine leben in Ihrem Körper, treffen die Entscheidungen und tragen die Verantwortung dafür. Die Entscheidungen haben Sie oft zeitlebens bewusst oder unbewusst zugunsten der schlechten Gewohnheiten gefällt.

Um Ihren Lebensstil zugunsten von Wohlbefinden und Gesundheit zu ändern, müssen Sie folgende Entscheidungen treffen:

- **Hören Sie damit auf, Ihren Körper zu vergiften.**
- **Geben Sie Ihrem Körper die Lebensmittel, auf die er seit Millionen von Jahren durch die Evolution eingestellt ist.**
- **Reduzieren Sie Stress auf ein Minimum.**

Das Geheimnis von Gesundheit und Wohlbefinden beruht nicht auf dem Zufall von Krankheiten oder Unglück, sondern auf der destruktiven Art, mit der wir tagtäglich unsere Körper behandeln. Das Problem dabei ist, dass sich die oben genannten Hauptursachen nur langsam im Körper auswirken und es uns damit leicht machen, sie zu ignorieren.

Das Immunsystem ist durch die Evolution dazu bestimmt, all die Feinde des Körpers zu bekämpfen, mit denen der Körper normalerweise seit Millionen von Jahren konfrontiert wird, genauso wie der Körper daran gewöhnt ist, die Nahrung, das Wasser, die Sonneneinstrahlung, die Luft… zu nutzen, die seit Jahrmillionen zur Verfügung stehen. Doch in der heutigen Zeit wird das Immunsystem plötzlich mit Impfungen, Amalgamfüllungen, Chlor und Fluor im Wasser, Verschmutzungen der Luft, Dioxin im Wasser, Antibiotika und Hormone in der Milch und im Fleisch, Pestizide am Obst und Gemüse, Mengen von Nikotin, Koffein, Alkohol usw. überlastet. Die meisten dieser Verschmutzungen sind erst in den letzten hundert Jahren aufgetaucht, genauso wie Krebs, Herzprobleme, Alzheimer, Parkinson und andere Krankheiten. Diese Krankheiten waren vor hundert Jahren fast unbekannt.

Hinzu kommt dann noch der Stress der heutigen Zeit, der allein schon ausreicht, um das Immunsystem zu schwächen. Wenn das

Immunsystem dann zusammenbricht und Krankheit sich im Körper ausbreitet, verschreibt die moderne Medizin häufig noch weitere Chemikalien, die in dieser Art dem Immunsystem fremd sind.

Literaturhinweise:

Lorna R. Vanderhaeghe & Patrick J.D. Bouic, Ph.D.: „The Immune System Cure", Prentice-Hall Canada inc., Scarborough, Ontario, 1999

Wayne Green's: „Secret Guide to Health", Wayne Green, Hancock NH, USA, www.waynegreen.com

2. Wie funktioniert das Immunsystem?

Das Immunsystem ist das Überwachungssystem des Körpers. Es ist dazu bestimmt, gesundheitsschädliche Substanzen im Körper zu finden und zu zerstören, um den Körper zu schützen. Eine der wichtigsten Funktionen des Immunsystems ist die Fähigkeit, alles was dem Körper fremd ist, zu erkennen. Ob es im Blutstrom schwimmende Bakterien, im Gewebe versteckte Viren oder streunende Körperzellen sind, die ziellos umherschweifen, das Immunsystem muss sie suchen und zerstören. Wenn es optimal funktioniert, ist es eine machtvolle Schutzeinrichtung.

Bei einer optimalen Funktion des Immunsystems können sich Viren, Bakterien, Pilze oder Parasiten im Körper kaum zu dessen Schaden ansiedeln. Das Immunsystem kann körpereigene und körperfremde Zellen identifizieren. Es hat außerdem die Fähigkeit sich an vergangene Eindringlinge zu erinnern und darauf zu reagieren. Deshalb treten z.B. Kinderkrankheiten in der Regel nur einmal auf, weil danach das Immunsystem jegliche Eindringlinge derselben Art sofort erkennt und eine Ausbreitung im Körper verhindert.

Ausnahmen treten ein, wenn das Immunsystem erheblich geschwächt ist. Dann ist es auch in seiner Leistung, vergangene Eindringlinge wirksam und sofort zu bekämpfen, gestört. Das Immunsystem ist sogar so wirkungsvoll darin schädliche Eindringlinge zu zerstören, dass es über das Ziel hinausschießen kann und dann den Körper selbst schädigt. Dies geschieht bei Krankheiten wie Lupus und rheumatischer Arthritis.

Kinderkrankheiten sind das Übungsfeld des Immunsystems, auf dem es lernt den Körper erfolgreich vor schädlichen Eindringlingen zu schützen. Der Mensch wird mit einem relativ schwachen Immunsystem geboren, denn es funktioniert hauptsächlich über die Wiedererkennung vergangener Angriffe. Der Säugling hat durch die Plazenta bereits im Bauch der Mutter etwas Immunität empfangen. Doch mehr Immunschutz erhält er durch die Muttermilch nach der Geburt. Danach lernt das Immunsystem durch eigene Erfahrungen.

Das Immunsystem hat verschiedene Abwehrmethoden. Ein Teil der schädlichen Eindringlinge wird zerstört, andere werden unterdrückt und können den Körper erst dann attackieren, wenn

das Immunsystem geschwächt und angreifbar wird. Wenn das Immunsystem optimal funktioniert, können diese Angreifer jedoch ein Leben lang unterdrückt und stillgelegt werden.

Fieber ist eine weitere Abwehrmethode des Immunsystems. Eine hohe Körpertemperatur verlangsamt die Eindringlinge und kann sie sogar töten. Auch eine Entzündung ist eine Verteidigungsart des Körpers. Bereits Sekunden nach einer Verletzung oder nach dem Eindringen eines schädlichen Stoffes wird das Immunsystem aktiviert. Durch Rötung, Schmerz, Schwellung und Hitze werden Eindringlinge bekämpft und die betroffene Körperstelle zur Heilung vorbereitet und weiteren Schäden vorgebeugt.

Auch Haut und Schleimhäute sind Werkzeuge des Immunsystems. Viele empfinden die Funktion der Haut nicht als Teil des Immunsystems. Doch gerade eine intakte Haut ist die erste unüberwindbare Barriere für Eindringlinge. Speichel, Tränen, Schleimhäute und Scheidensekrete sind weitere Verteidigungsmechanismen des Immunsystems, um Mikroben zu verdünnen und auszuspülen.

Das Lymphsystem ist ein Teil des Immunsystems und ist an der Reinigung des Körpers von Abfallstoffen beteiligt. Ein Mangel an Bewegung kann das Lymphsystem schwächen. Die Organe des Immunsystems werden als Lymphorgane bezeichnet, weil sie mit dem Wachstum, der Entwicklung und dem Einsetzen von weißen Blutkörperchen beschäftigt sind, von denen die Lymphozyten die wichtigsten sind. Sie sind das Hauptverteidigungssystem. Es gibt sie in zwei verschiedenen Arten, als T-Zellen und als B-Zellen.

Die weißen Blutkörperchen sind Immunzellen. Eine spezielle Art dieser weißen Blutkörperchen wird im Knochenmark gebildet. Sie sind langlebige Zellen, die sich an Infektionen in der Vergangenheit erinnern. Einige davon wandern durch das Blut zu den Lymphen und zur Thymusdrüse. Dort werden sie zu T-Zellen, die wichtig sind im Kampf gegen Viren, Pilze, Bakterien und Infektionen.

T-Zellen erkennen den Unterschied zwischen eindringenden Zellen und körpereigenen Zellen. Normalerweise attackiert das Immunsystem nur Zellen, die wie Eindringlinge wirken. Diese sind entweder tatsächlich Eindringlinge von außen oder aber Krebszellen des eigenen Körpers.

In der Thymusdrüse werden T-Zellen gebildet, die von dort in das Lymphsystem wandern um andere Immunzellen zu stimulieren und

diese zu aktivieren, wenn Eindringlinge attackieren. Sie veranlassen ebenso den Rückzug des Immunsystems, wenn die Gefahr vorüber ist.

Die B-Zellen reifen im Knochenmark oder in anderen Organen des Immunsystems, ausgenommen der Thymusdrüse. Ihre spezielle Aufgabe ist es, Antikörper zu produzieren, die tödlich für die jeweilige Art von Bakterien sind, für die sie bestimmt sind.

Außerdem gibt es noch natürliche Killer-Zellen. Sie arbeiten völlig selbständig und ohne Stimulierung. Sie patrouillieren endlos durch den Körper um ständig jegliche Arten von Eindringlingen zu zerstören. Normale, gesunde Körperzellen sind unzerstörbar durch Killer-Zellen. Doch die meisten Tumorzellen und von Viren befallenen Zellen zeigen Abnormalitäten, durch die sie von den Killer-Zellen erkannt und damit unschädlich gemacht werden.

Durch Alterung des Körpers wird die Größe der Thymusdrüse langsam reduziert und damit auch die Immunität verringert. Bis vor kurzem wurde dieser Vorgang als normaler Aspekt des Alterns betrachtet. Doch mittlerweile weiß man, dass die Verkleinerung der Thymusdrüse nicht unausweichlich ist, sondern sogar verhindert werden kann.

Immunität kann auch durch Impfungen erreicht werden. Dabei wird im Körper eine Abwehrreaktion stimuliert, ohne dass die Krankheit in der Regel voll zum Ausbruch kommt. Doch bei einigen Infektionen und Virenerkrankungen müssen die Impfungen ständig aktualisiert werden, denn Bakterien und Viren können sich in wenigen Stunden zu Hunderten von neuen Generationen vermehren und damit sehr schnell genetische Variationen kreieren, um das Immunsystem zu täuschen.

2.1. Was passiert im Körper bei einer Erkältung?

Wenn ein Erkältungsvirus in Ihren Körper eindringt, muss dieses zuerst als Eindringling erkannt und eine Art Bestandsanalyse vom Immunsystem aufgenommen werden. Dann werden sämtliche T-Zellen im Körper beauftragt, nach dieser Art Eindringlinge zu suchen. Gleichzeitig produziert der Körper Abwehrkörper gegen diesen speziellen Eindringling.

Bald darauf haben Sie vermutlich einen Schnupfen, Gelenk- und Muskelschmerzen und fühlen sich schlapp und erschöpft. Es hängt von der Art der Viren ab, wie lange Ihr Körper braucht um genügend

Abwehrkörper für die Bekämpfung der Viren zu produzieren. Mittlerweile ist auch Ihre Körpertemperatur angestiegen, um dadurch einen Teil der Viren zu töten. Wahrscheinlich haben Sie schon mehrere Papiertücher verschleißt, während Ihr Immunsystem versucht die Viren durch Ihre Nasenschleimhäute wieder los zu werden.

Abhängig von der Stärke der Viren und der augenblicklichen Verfassung Ihres Immunsystems kann es mehrere Tage dauern, bis Sie sich wieder besser fühlen. Wenn Sie später wieder vom gleichen Virus attackiert werden, wird sich Ihr Immunsystem daran erinnern und sofort mit den entsprechenden Abwehrkörpern reagieren. Sie werden keine Krankheitssymptome im Körper entwickeln, denn Sie sind nun immun gegen dieses Virus.

2.2. Woran erkennen Sie, ob Ihr Immunsystem geschwächt ist?

- **wiederholte Erkältungen und Grippeanfälle**
- **Herpesbläschen**
- **Allergien**
- **ständige Müdigkeit**
- **vermehrte Candidapilze im Körper**
- **schmerzende Gelenke und Muskeln**
- **Infektionen, die von Parasiten hervorgerufen wurden**
- **Psoriasis (Schuppenflechte) und Ekzeme**
- **Entzündungen**

Literaturhinweise:

Lorna R. Vanderhaeghe & Patrick J.D. Bouic, Ph.D.: „The Immune System Cure", Prentice-Hall Canada inc., Scarborough, Ontario, 1999

Emilie G. Bliznakov, M.D. und Gerald L. Hunt: „The Miracle Nutrient Coenzyme Q10", Bantam books, USA 1987

3. Vorbeugung ist der Schlüssel

Dieses Buch zeigt einfache Wege auf, wie Sie Ihr Immunsystem erfolgreich stärken können. Stärkung deshalb, damit es fähig ist, das zu tun, wofür es gedacht ist:

Krankheiten zu bekämpfen und Gesundheit zu erhalten.

Für diese Aufgabe ist Vorbeugung der Schlüssel zum Erfolg. Vorbeugung geschieht vor allem durch eine gesunde Ernährung und einen gesunden Lebensstil. Dadurch können Sie ein starkes Immunsystem aufbauen, das bei Bedarf Höchstleistungen vollbringen kann, um jegliche Viren, Bakterien, Pilze oder Parasiten zu bekämpfen, bevor Ihr Körper Schaden erleidet. Als weitere Vorteile dieser Vorbeugung können Sie die Alterung Ihres Körpers hinauszögern, außerdem wird sich Ihr Wohlbefinden erheblich steigern. Sie werden sich energiegeladen und optimistisch fühlen. Positive Gedanken und eine innere Zufriedenheit werden Ihren Alltag erheitern.

In den folgenden Kapiteln werde ich einfache Wege aufzeigen, wie Sie eine gesunde Ernährung und einen gesunden Lebensstil erreichen. Wenn Sie den Hinweisen folgen, werden Sie innerhalb kurzer Zeit positive Veränderungen beobachten können. Ihr Immunsystem wird gestärkt und Sie werden sich rundum wohler und zufriedener fühlen.

Beugen Sie Krankheiten vor und erhalten Sie Ihre Gesundheit durch eine gesunde Ernährung und einen gesunden Lebensstil!

4. „Kraftstoffe“, die Ihrem Immunsystem zu Höchstleistungen verhelfen.

Damit Ihr Immunsystem bei Bedarf immer zu Höchstleistungen bereit ist, muss es, wie jede gut funktionierende Maschine, regelmäßig mit den richtigen Betriebsstoffen in ausreichenden Mengen versorgt werden. In diesem Kapitel sind diese „Kraftstoffe“ beschrieben, Symptome an denen Sie einen Mangel dieser Stoffe in Ihrem Körper erkennen können und Nahrungsmittel, mit Hilfe derer Ihr Körper diese Stoffe aufnehmen kann. Sie sollten also auf die regelmäßige und ausreichende Versorgung Ihres Körpers mit den folgenden „Kraftstoffen“ achten.

4.1. Vitamin A, Beta-Carotin

In zahlreichen Studien wurde und wird der Zusammenhang von Krebserkrankungen und Vitamin A-Mangel untersucht. Vitamin A hat eine eindeutig stabilisierende Wirkung auf das Immunsystem und seine Abwehrfunktion. Es bewirkt einen krebsverhütenden Mechanismus, indem es „freie Radikale“ binden und entschärfen kann. Vitamin A wird deshalb auch erfolgreich in der Krebsbehandlung eingesetzt. Vitamin A-Mangel lässt die Thymusdrüse schrumpfen, wodurch das Immunsystem geschwächt wird.

Eine unausgeglichene Ernährung mit zu wenig Obst und Gemüse, Mangel an ungesättigten Fettsäuren im Körper, falsche Anbau- und Zubereitungstechniken der Nahrung, Störungen des Fettstoffwechsels im Körper und Mangelerscheinungen an anderen Vitaminen im Körper führen zu Vitamin A-Mangel.

Vitamin A-Mangel führt nicht nur zu Sehstörungen, sondern kann Haut und Schleimhäute austrocknen und verhornen, die Schleimhautsekretion vermindern oder zum Stillstand bringen. Letzteres bewirkt eine erhöhte Anfälligkeit für Erreger und Infektionen. Außerdem können Haare brüchig werden, Müdigkeit, Appetitmangel und Gewichtsverlust eintreten, eine Verlangsamung des Körperwachstums und eine Missbildung des Kindes bei Mangelzuständen während der Schwangerschaft. Auch ein Zusammenhang mit einer gestörten Schilddrüsenfunktion wird vermutet.

Starke Belastungen der Augen (Computer- und Näharbeit, Arbeit unter Tage oder bei ausschließlich künstlichem Licht), erhöhte Infektionsgefahr, übermäßiger Alkoholgenuss, chronische Darm-