

„10 Tipps für ein starkes Immunsystem“

Viren, die unsichtbaren Feinde, scheinen momentan überall zu lauern, doch wir sind ihnen nicht hilflos ausgeliefert! Unser Immunsystem ist – wenn es optimal funktioniert – durchaus in der Lage uns zu schützen! Wir tun also gut daran, unser Immunsystem zu optimieren und zu stärken. Doch wie können wir dies tun?

1. Die Heilkraft des Sonnenlichts nutzen!

Wohldosiertes Sonnenlicht wirkt nachweislich stärkend auf den Organismus. In Tierversuchen fand man heraus, dass sich nahezu alle Blutwerte durch eine wohldosierte Besonnung verbessern, auch die Anzahl der weißen Blutkörperchen (die u.a. für die Infektionsabwehr zuständig sind) wird gesteigert.

2. Den Vitamin D-Status optimieren!

Der Aufenthalt in der Sonne ermöglicht überhaupt erst die Bildung von Vitamin D, welches das Immunsystem nachweislich stärkt! Viele Patienten sind sogar in den Sommermonaten unterversorgt! Ein Bluttest gibt Aufschluss.

3. Einmal täglich ins Schwitzen kommen!

Der Schweizer Arzt Dr. Keller, sowie der Militärarzt Dr. Bircher-Benner entdeckten zufällig die immunstärkende Wirkung der Übererwärmung des Körpers. Kommen Sie also wenigstens einmal am Tag tüchtig ins Schwitzen oder besuchen wenigstens ab und zu die Sauna.

4. Täglich Gassi gehen - Geht auch ohne Hund!

Moderate, regelmäßige Bewegung moduliert nachweislich sanft das Immunsystem und stärkt Herz und Kreislauf. Am besten Draußen an der frischen Luft, dann kann gleich eine gute Portion Sonne getankt werden.

5. Ausreichend Wasser trinken!

Zu wenig Wasser lässt die Schleimhäute austrocknen, außerdem leidet das Lymphsystem, der Aufenthaltsort der Lymphozyten (=für die Immunabwehr zuständige Truppe). Optimale tägliche Wassermenge: ca. 30ml/kg Körpergewicht.

6. Schleimhäute gezielt vor Ansteckung schützen!

In der Naturheilkunde hat sich das gerbstoffhaltige Kraut „Cistus incanus“ (Zistrose, erhältlich in Reformhäusern und Apotheken) bewährt. Zubereitung: ca. 2 TL pro Kaffeebecher mit abgekochtem Wasser übergießen, abgedeckt ca. 5-10 Min. ziehen lassen, abseihen. Täglich drei Becher über den Tag verteilt getrunken, stärken nicht nur die Schleimhäute, sondern schmecken auch sehr angenehm.

7. Eine gute Nährstoffversorgung sicherstellen!

Viele Menschen sind mit lebenswichtigen Nährstoffen unterversorgt, obwohl sie sich eigentlich „gut“ ernähren. Dies kann viele Gründe haben. Das Immunsystem braucht aber diese

Bausteine um optimal arbeiten zu können! Achten Sie also auf eine gute Ernährung mit viel Gemüse und Obst, im Zweifel gibt eine Nährstoffanalyse Aufschluss, ob Ergänzungen Sinn machen.

8. Wildkräuter und -früchte nutzen!

Wilde Kräuter und Früchte enthalten nachweislich mehr Vital- und Nährstoffe als die unter Glas und Folie gereiften Kulturpflanzen. Sie bilden naturgemäß auch mehr Schutzstoffe aus, was unser Immunsystem stärkt. Wer sich noch nicht so gut auskennt, sollte sich die Pflanzen auf einer Kräuterführung zeigen lassen.

9. Mit dem Rauchen aufhören!

Neben ihrer krebserregenden Wirkung haben Zigaretten generell einen negativen Einfluss auf die Immunabwehr, auch die Schleimhäute trocknen schneller aus und das natürliche Reinigungssystem wird beeinträchtigt. Höchste Zeit also, endlich damit aufzuhören, z.B. mit der Hypnose-therapie oder anderen naturheilkundlichen Methoden.

10. Entgiften – Entgiften – Entgiften!

Viele Gifte, wie z.B. Schwermetalle blockieren das Immunsystem oder führen zu einer Überstimulation desselben (Allergien). Entgiftung trägt also neben einer Optimierung des Wohlbefindens auch zu einer Stärkung des Immunsystems bei. Re-

gelmäßige Entgiftungskuren (z.B. mit Wildkräutern) oder Darmsanierungen machen da Sinn.

Last but not least: Bei vielen Menschen tauchen aktuell vermehrt Ängste auf, die nachweislich leider das Immunsystem schwächen. Versuchen Sie, diesen möglichst wenig Raum zu geben. Wir können nur das tun, was wir tun können (einige gut umsetzbare Tipps haben Sie soeben erhalten) und daher möchte ich mit den Worten des Theologen Reinhold Niebuhr schließen: „Gott, gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

Bleiben Sie gesund!



**Naturheilpraxis
Tanja Michaela Meyer**

Gesundheitshaus Seerose
Seerosenweg 3
26160 Bad Zwischenahn

Tel: 04403/6026543

www.Tameol.de
www.Terra-Arcanum.de