

Immunsystem stärken!

Wenn Kinder und Erwachsene vom Herbst bis zum Frühling fast alle Infekte aufschnappen und ständig krank sind, man aber keine Antibiotika geben möchte: Welche Alternativen gibt es?

Das Immunsystem schützt umfassend vor Attacken durch Viren, Bakterien, Pilzen und Parasiten. Darüber hinaus werden Fremdstoffe erkannt sowie körpereigene überalterte Zellen entsorgt. Das Immunsystem besteht aus ineinandergreifenden Mechanismen, das sich aus Abwehrzellen der weißen Blutkörperchen, den Leukozyten, aus löslichen Proteinen und aus Organen zusammensetzt. Zum Abwehrsystem gehören Thymus, Milz, Knochenmark, Lymphknoten, Mandeln und das lymphatische Gewebe des Darms. Im Darm befindet sich 80 % unseres Immunsystems, und deshalb sind Personen mit Verdauungsstörungen meistens „immunschwach“.

Dringen Erreger zum ersten Mal in den Organismus ein, müssen ihn die Immunzellen erst kennen lernen und sich einprägen. Bei einer zweiten Infektion desselben Erregers sind sie dann gewappnet und können ihn viel schneller angreifen und beseitigen. Dies ist der Grund dafür, dass wir gegen bestimmte Krankheiten immun werden können. Immunität bedeutet, dass dieser Erreger beim zweiten Kontakt blitzschnell durch die auf ihn geprägten Immunzellen unschädlich gemacht wird und die zweite Infektion unbemerkt bleibt. Der Erreger kann sich nicht mehr vermehren und Krankheitszeichen hervorrufen.

Abgeschwächte Abwehrreaktion

Neben den genetisch bedingten und äußeren Faktoren (wie z. B. Schadstoffe in der Umwelt) können Dauerstress und Übermüdung, Missbrauch von Genussmitteln (z.

B. Alkohol und Nikotin), übermäßige Einnahme von Arzneimitteln, zu viel Sonneneinstrahlung, einseitige und unregelmäßige Ernährung und sportliche Höchstleistungen, vor allem in der Kombination miteinander, die Abwehrbereitschaft des Immunsystems nachhaltig schädigen.

Immunanreger

- Regelmäßige, aber nicht zu belastende sportliche Tätigkeiten
- Sauna, Wechselduschen
- Vollwerternährung
- Heilpflanzen: Aloe Vera, La Pacho, Echinacea, Thuja, Una de Gato/Cat's claw...
- Vitamine: A, E, C, B
- Mineralien Selen, Zink, Mangan, Kupfer
- Entschlackungstage, -Kuren
- ausreichender Schlaf und Entspannungsübungen
- mäßige Sonneneinstrahlung
- Immunaufbaukuren

Fehlleistungen des Immunsystems können durch erhöhte Aufnahme schützender Substanzen wie Vitamin A, E, B und C, die Spurenelemente Selen, Zink und Kupfer sowie Carotinoide gemindert werden. Bei chronischen Erkrankungen, die das Immunsystem belasten und schwächen, und während einer akuten Infektion durch Viren oder Bakterien können immunstimulierende Therapien ange-

wandt werden. Als stimulierender Reiz eignen sich die Akupunktur, Homöopathie, Eigenbluttherapie, Sauerstofftherapie, Thymustherapie und Heilkräuter. Zur schnelleren und besseren Wirksamkeit werden die meisten dieser Substanzen als Infusionen und Injektionen verabreicht. Eine Aufbauspritzenkur besteht aus sechs-zehn Injektionen/Infusionen, ein- bis zweimal wöchentlich.

Wann sollte eine biologische Immunstärkung gemacht werden?

- Bei starkem körperlichen oder seelischen Stress
- Große Erschöpfung
- Bei starker beruflicher und privater Belastung
- Konzentrationsstörungen,
- Gereiztheit, Schlaflosigkeit



Dr. Erika Balaicza – Internistin u. Ärztin für Komplementärmedizin

- Häufige Entzündungen durch Viren oder Bakterien
- Zur Unterstützung gegen Allergien nach längerer Krankheit oder Operation

Ergebnis der Immunaufbaukur

Vermehrtes Wohlbefinden, schnellere Heilung und erhöhte Abwehrkraft.



Regelmäßige Saunabesuche und sportliche Tätigkeiten stärken die Abwehrkräfte

Neu bei...

OPTIK VISION Lana

Wunschbrille nach Maß

Tel. 0473 56 50 99

Praxis für innere und komplementäre Medizin

- Vorsorgeuntersuchungen
- DUNKELFELMIKROSKOPIE nach Enderlein
- VOLLTEST
- IMMUNTEST
- IMMUNAUFBAUKUREN
- Säure-Basen-Balance
- Entschlackungskuren
- KOLON-HYDRO-THERAPIE
- KOMPLEXE SCHMERZBEHANDLUNG

Dr. Erika Balaicza und Dr. József Tamasi - www.biovital.it
39011 Lana, Bozner Str. 2/4 · Tel. 0473 56 13 00 · 380 34 77 299