

# Das Immunsystem stärken – Allergien, Viren, Bakterien den richtigen Kampf ansagen

Eine besondere Rolle für Mikronährstoffe, Hormone, Vitamine, Antioxydantien, Darmbakterien, Eiweiße (Aminosäuren)



Unser Immun System ist ein komplexes Netzwerk, welches ständig gefordert ist und Tag und Nacht arbeitet.

Damit Erreger wie Viren, Schadstoffe, Pollen nicht so leicht in unseren Körper eindringen könne, benötigen wir als Erstes intakte und gut feuchte Schleimhäute. Ein altersentsprechender ausgewogener Hormonhaushalt sorgt u. a. für einen guten Schleimhautaufbau. Spurenelemente wie Zink und Bor, ein guter Mineralhaushalt sorgen ebenfalls für eine gesunde Schleimhautbarriere. Das Mineral Calcium wird durch Vitamin D3 und K2 in die Zellen eingeschleust.

Als Cofaktoren benötigen wir noch Vitamin A, Vitamin E, Biotin, Kupfer, Eisen und Coenzym Q10. In unseren Schleimhäuten befinden sich 80% der Zellen des erworbenen Immunsystems.

## Gib Allergenen keine Chance

Heute bilden wir oft zu wenige TH1 Zellen. Dadurch werden die TH2 Zellen mehr stimuliert, was zu einer Allergie führen kann. Die Entgiftungsaminosäure Gluthation ist unter anderem für einen guten TH1 Zell Switch verantwortlich. Zur Bildung von Gluthation benötigen wir einen ausgeglichenen Zink, Mangan, Vitamin B6 Spiegel. Allergene erhöhen den oxydativen Stress und damit die Radikalbildung. Freie Radikale fördern wiederum das Allergene Geschehen und Schädigen unsere Zellen. Damit ist der Teufelskreis perfekt. Um freie Radikale binden zu können, benötigt man einen ausgeglichenen Mineralhaushalt und Antioxydantien wie z. B. Quercitin, Resveratrol, Alpha Liponsäure, Vitamin C. Diese Stoffe reduzieren Entzündungen und blockieren das Immunsystem nicht. Ein Antihistaminikum senkt die Leistung des Immunsystems und macht noch dazu oft müde.

Nach guter Diagnostik, Training der TH1 Zellen über die Mikroimmuntherapie und Ausgleich von Mangelerscheinungen fühlen sich viele Patienten wieder sehr wohl.

## Gib Viren keine Chance

Sind Mikroorganismen wie z. B. Viren nun über unsere Schleimhautbarriere eingedrungen, dann müssen sie über Lockstoffe – Zytokine von unseren Immunzellen erkannt werden, von den Makrophagen eingeschlossen und vernichtet werden. Die Polizei im Blut unsere weißen Blutkörperchen benötigen dazu einen hohen Gehalt an Vitamin C.

Die Zweite Möglichkeit wenn zu viele Erreger eingedrungen sind, haben wir über die Bildung von NO Gasen. Hier werden in erkrankten Zellen die Mikroorganismen förmlich vergast. Für diesen Prozeß benötigen wir die Aminosäure Arginin.

Weiter kann unser Körper über die B-Lymphozyten Antikörper bilden und so z. B. Viren unschädlich machen. Antikörper werden aus Eiweißen gebildet. Hier spielt der Aminosäuren Haushalt eine bedeutende Rolle.

Mikroorganismen benötigen einen bestimmten pH Wert, um sich gut

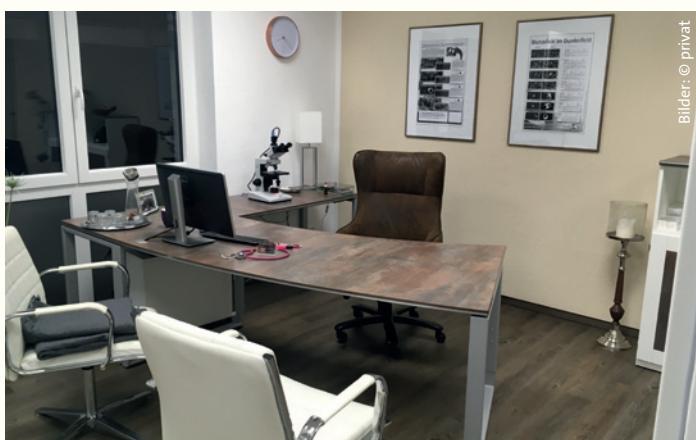
entwickeln zu können. Ein saures Milieu gefällt den Viren. Jetzt zählt ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt, welcher über organische basische Mineralien und Abbau der freien Radikale erreicht werden kann.

## „Die Mikrobe ist ein Nichts, Das Milieu ist Alles“

Um all die guten Stoffe aufnehmen zu können benötigen wir einen intakten Magen Darm Trakt mit einem gesunden Mikrobiom (Bakterienkultur im Darm). In unserem Darm befindet sich eins der größten Anteile des Immunsystems. Für eine stabile Darmwand benötigen wir z. B. Beta Glucane, L-Glutamin. Butyrate schützen die Schleimhäute im Darm. Gute Fettsäuren wie Omega 3 Fettsäuren schleusen die Nährstoffe in unsere Zellen ein und wirken entzündungshemmend.

## Vorbeugen ist besser als Behandeln

Patienten berichten mir von einer deutlichen Leistungssteigerung nach einer guten Regulation der Betriebsstoffe. Ein zu Viel an Hormonen, Mineralien, Vitaminen kann eine Entzündungsreaktion hervorrufen und das Immunsystem zusätzlich belasten.



Bilder: © privat

## Praxis für Regulationsmedizin

Cynthia Wolf  
Exam. Gesundheits- und Krankenpflegerin  
Heilpraktikerin

Sophie-Scholl-Platz 4a, 63452 Hanau  
Tel. 06181 5023230  
Handy 0162 7734912  
E Mail Cynthia.ellen@web.de

[www.naturheilpraxis-cynthia-wolf.de](http://www.naturheilpraxis-cynthia-wolf.de)