

--- Auszug / Kurzfassung ---

Stärkung des Immunsystems im 21. Jahrhundert

Von Michael Passwater

OMNS (22. Aug. 2022) Infektionskrankheiten stellen eine große Bedrohung für das Überleben und die Lebensqualität der Menschen dar. In den Vereinigten Staaten stehen Grippe und Lungenentzündung normalerweise auf Platz 8 der jährlichen Liste der häufigsten Todesursachen. In den letzten Jahren ist Covid-19 auf Platz 3 vorgerückt. Die Welt ist voll von gefährlichen Viren.

Man kann mit Fug und Recht behaupten, dass die moderne Medizin die Influenza noch nicht ganz im Griff hat. Der Wettlauf um einen "Universalimpfstoff" geht weiter und wird nun durch den Wettlauf um einen "Universalimpfstoff" für Covid-19 ergänzt.

Ernährung ist wichtig

Die traditionelle medizinische Lehre besagt, dass bei einer nährstoffreichen und ausgewogenen Ernährung die Zufuhr spezifischer Nährstoffe wertlos ist - so nutzlos, wie wenn man mehr Kaffee in eine volle Kaffeetasse schüttet. Dies ist aus mehreren Gründen irreführend:

- Erstens ist die Definition einer nährstoffreichen, ausgewogenen Ernährung vage und unvollständig. Selbst die empfohlene tägliche Mindestmenge an Nährstoffen ist weltweit uneinheitlich und wird von vielen Menschen selbst in wohlhabenden Ländern wie den Vereinigten Staaten von Amerika nicht erreicht.
- Zweitens entziehen Entzündungen, Toxine und Krankheitserreger dem Körper Nährstoffe, stören das Nährstoffrecycling und die Synergienetzwerke und erhöhen die Anforderungen an die Immunsystemzellen und andere Gewebe, um die Krankheit zu bekämpfen und Schäden zu reparieren. Entzündungen und Krankheitserreger können einen Mangel an essenziellen Nährstoffen verursachen, und ohne die Zufuhr weiterer Nährstoffe ist der Körper anfällig für Krankheiten und Tod.
- Drittens erhöhen zusätzlicher Stress, einschließlich kalter Temperaturen, sowie körperliche und sogar geistige Anstrengung und Stress den Bedarf des Körpers an essenziellen Nährstoffen. Ein sitzender Büroangestellter hat nicht den gleichen Makro- oder Mikronährstoffbedarf wie ein Olympiasportler. Wir alle haben einen unterschiedlichen Bedarf an essenziellen Nährstoffen, weil unsere Nährstoffdefizite, zellulären Anforderungen und unsere Biochemie unterschiedlich sind. Als dynamische, produktive Menschen müssen wir unsere Nährstoffzufuhr an unsere individuellen Bedürfnisse anpassen. Dies kann von Tag zu Tag oder Monat zu Monat variieren.

Krankheitserreger stellen nach wie vor eine ernsthafte Herausforderung für das Überleben und das Wohlbefinden des Menschen dar. Die Optimierung der Ernährung und gesunder Lebensgewohnheiten bleibt eine wichtige erste Verteidigungslinie gegen Krankheiten und reduziert zudem pathogene Mutationen bei Viren. Darüber hinaus ist die Anpassung der Nährstoffzufuhr an das Ausmaß der Pathogeninvasion ein wichtiger Bestandteil der Behandlung und der Wiederherstellung des Wohlbefindens.

Empfohlene Dosen für Erwachsene, siehe im Artikel.