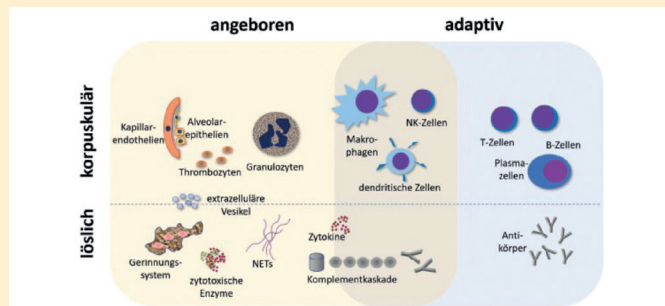


# Gesundheit ist schlagfertige Abwehrkraft

## ANGEBORENES UND ERWORBENES IMMUNSYSTEM

Der größte Teil unserer Abwehrzellen stammt aus dem Knochenmark, wächst dort heran, wandert und reift in Blut, Lympfflüssigkeit und Lymphknoten zu schlagfertigen Körperpolizisten und richtet dann zum größten Teil seine Abwehr- und Erkennungsarbeit (Nahrungsstoffe, Problemstoffe, Problemkeime) im Darm. Deshalb ist für die harmonische Zusammenarbeit zwischen angeborenem und erworbenem Immunsystem die Gesundheit von Knochen und Darm eine unbedingte Voraussetzung. Viele Empfehlungen zur gezielten Nahrungsergänzung betreffen deshalb die geschwächte Immun-Abwehr und die beiden Organsysteme Knochen und Darm.



### Langfristige Entgiftung einer chronischen Schwermetallbelastung über den Darm:

- Wichtig ist je nach Grad der Belastung und betroffenen Organsystemen, eine bestimmte Reihenfolge, Kombination und Dosierung einzuhalten. Dazu ist eine ärztliche Beurteilung mittels Austestung und Laboruntersuchungen unbedingt notwendig:
1. Bindemittel für den Darm: **Chlorella-/Spirulina- Algen** zu den Mahlzeiten, **Zeolith-Erde**
  2. **Vitamin B- Komplex** aktiviert zum Essen
  3. **Selen als Methionin** zum Mittag- oder Abendessen
  4. **Zink (piccolinat)** direkt vor dem Schlafengehen
  5. Aminosäuren **Taurin und Glycin**: Pulver in Wasser, morgens und abends
  6. **MSM Pulver** zusammen mit 5.
  7. Aminosäure **Glutamin** morgens und mittags, bei Leaky gut (durchlässiger Darm)
  8. **R-ALA (Alpha Liponsäure)** morgens nüchtern, getrennt von Zink und anderen Metallen, nicht mit Mangan und Kupfer, nicht mit einem warmen Getränk
  9. Mindestens **2 Liter Wasser oder Kräutertee** (Nieren- oder Leber-tee) pro Tag trinken

**Knochenheilungsprogramm:** Wichtig ist je nach Grad der Belastung Osteopenie, Osteoporose, Frakturen) und betroffenen Körperregionen (Hüfte, Wirbelsäule), eine bestimmte Reihenfolge, Kombination und Dosierung einzuhalten. Dazu ist eine ärztliche Beurteilung mittels Austestung und Laboruntersuchungen unbedingt notwendig:

1. **Vitamin D3** je nach Blutwerten, mit fetthaltiger Mahlzeit
2. **Vitamin K2** als trans MK7
3. **Vitamin C** Komplex (Kollagenbildung zur Verbesserung der Knochenelastizität)
4. Aminosäuren: **L- Lysin, L- Prolin und Glycin**, zur Bildung von Funktionseiweißen
5. **Omega- 3- Fettsäuren** (EPA/DHA nicht verestert)
6. **Zink(citrat)**, auf nüchternen Magen, direkt vor dem Schlafengehen
7. Ggf. **Kupfer und Mangan** je nach Vollblutanalyse
8. **Calciumreiche Kost** (Milchprodukte, Soja, Brokkoli, Fenchel, Spinat, Grünkohl)
9. **Magnesiumreiche Kost** (Nüsse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Spinat, Kohlrabi, Bananen, Himbeeren)
10. **Borhaltige Kost** (Gurken, rote Beete, Rettich, Pfirsich, Pflaumen, Weintrauben, Nüsse)
11. **Phosphorhaltige Kost** (Fleisch, Milchprodukte, Eier, Nüsse, Haferflocken)
12. **Siliziumhaltige Kost** (Hafer, Hirse, Gerste, Kartoffeln)
13. **Vitamin A reiche Kost** (Käse, Butter, Eier, Karotten)
14. **Leber- Gallenreinigung** (mit Kaffeeinläufen)

Angeborenes Immunsystem	Erworbenes Immunsystem
Basisabwehr	Tritt in Erscheinung, wenn angeborene Abwehr nicht weiterkommt
Reagiert blitzschnell, ist schlagfertig	Reagiert verzögert
Archaisch, alt	Ist sehr lernfähig und modulierbar, anpassungsfähig
Unterscheidet was eine Gefahr ist und was gut sein kann	Bildet Gedächtniszellen, Gewebsgedächtnis
Ungezielte Abwehr, Fresszellen, Histaminfreisetzung	Spezielle Abwehrzellen für gezielte Abwehr, Unterscheidung : selbst und fremd
Katastrophenschutz, dendritische Zellen als Alarmgeber	Körperpolizei, Aufräumarbeit, staf-felartige Informationsketten
Haut und Schleimhäute als Abwehrbarrieren	Blut, Bindegewebe, Lymphsystem
Magensäure, Schleim und Abwehrenzyme reduzieren Eindringlinge in ihrer Zahl	Entgiftung über Leber, Darm, Niere, Lunge, Haut
Symptome wie Erbrechen und Durchfall reduzieren Dosis und Anzahl von Giften	Schnelle Ermüdung
Laufende Nase, Eiterbildung, Rötung, Hitze, Schwellung, Fieber	Chronische Verlaufsformen, Schwäche
Es ist wichtig, dieses Immunsystem auch innerhalb der physiologischen Grenzen arbeiten zu lassen	Achtung auf chronischen Stress, der zu lange dauert und Reserven (Nährstoffe) verbraucht
Wasser, Seife, Mundschutz	Erworbene Immunität, Impfung
Gesunde Darmflora, funktionierende Verdauung	Bindegewebsentgiftung, Säure-Basenregulierung
Bewegung, Ernährung, Trinken	Gezielte Nahrungsergänzung, Knochengesundheit
Durchblutungsförderung	Rhythmusgebende Direktion des Abwehrorchesters
Offene Grenzen schließen, Leaky Gut	Allergien, autoimmune Tendenzen reduzieren, Auslassdiäten
Glutenunverträglichkeit	Hashimotothyroiditis, Lupus erythematodes

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse [gruber@prosalus.info](mailto:gruber@prosalus.info) oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber