

## Immune

Zusammensetzung (Tagesdosis = 1Kps)

ASCORBINSÄURE	300 mg
VITAMIN D3	20 ug
VITAMIN A	1.6 mg
ZINK	15 mg
L-LYSIN	130 mg
KUPFER	1 mg
L-CYSTEIN	130 mg

### Bedeutung der einzelnen Inhaltsstoffe, Forts.

**Cystein** ist essentiell für die Bildung unseres Hauptentgifters Glutathion. Dieses kurze Eiweissmolekül erfüllt vielfältige Aufgaben. Nicht nur ist es ein Radikalfänger oder Entgifter, es kann sich auch an Viren binden und diese unschädlich machen!

Der intrazelluläre Glutathion-Spiegel ist ein Mass für Vitalität, Gesundheit und Alterungszustand der Körperzellen. Es reguliert ebenso die Zellteilung, hilft bei der Reparatur schadhafter DNS, erhöht die Aktivität von Abwehrzellen und wirkt als Antioxidanz.

**Kupfer** wird für die Bildung von Melanin benötigt, welches immunanregend und entzündungshemmend wirkt. Des Weiteren trägt das Spurelement zur Stärkung des Abwehrsystems bei und fördert die Wundheilung.

Schon die alten Ägypter kannten die desinfizierende Wirkung von Kupfer. Sie mischten zum Beispiel Kupferspäne mit Honig und Kuhfett, um Geschwüre und Krampfadern zu behandeln.



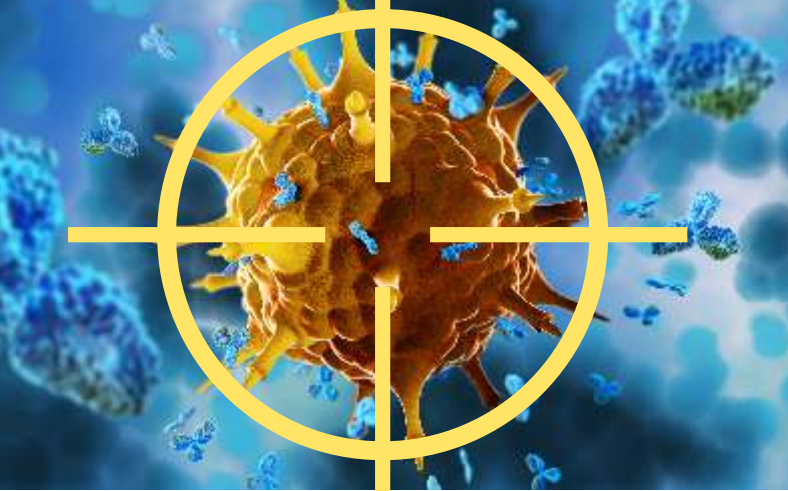
# HEALTH STAR

## Immun



### Nahrungsergänzung zur Unterstützung des Immunsystems

Nach Dr. John van Limburg Stirum



Dass **der «Stärkere» überlebt** ist ein allgemein gültiges Naturgesetz. Das tägliche Kräftemessen betrifft jedoch nicht nur die sichtbaren Feinde. Die meisten unserer natürlichen „ökologischen“ Gegner sind von blossen Auge nicht zu erkennen: Bakterien, Pilze und vor allem Viren, welche uns nun im Rahmen der CoVid Pandemie unser Leben auf den Kopf gestellt haben. Zum Glück haben wir ein Abwehrsystem, das bestenfalls jeden Eindringling überprüft und sofort vernichtet. Es merkt aber auch, wenn in unserem Körper Zellen plötzlich „anders“ werden, wie abgestorbene, entzündete oder Tumorzellen, welche dauernd entstehen, und eliminiert diese ebenfalls im Nu.

Leider wird unser Immunsystem nicht immer mit der nötigen Sorgfalt behandelt. So wird es Röntgenstrahlen, UV Strahlen, Arzneimitteln wie Cortison und Zytostatika, übertriebenen Impfungen, Chemikalien, Umweltverschmutzung, Nikotin, Stress und vielem mehr ausgesetzt. Und trotzdem muss es seine Aufgabe erfüllen.

Die häufigste Frage in der Praxis ist **wie wir unser Immunsystem auf natürliche Weise unterstützen können**. Denn, wenn wir einmal von Bakterien oder Viren befallen werden, dann liegt es an uns, diese zu besiegen.

Dafür benötigt unser Immunsystem **Vitamine, Aminosäuren und Spurenelemente**.

Allen voran: **Vitamin C** vorzugsweise in der Säureform, welche aktiver ist gegen Keime als die gepufferte Form. Vitamin C regt die Reifung der Lymphozyten an und stimuliert die Antikörperbildung. Vitamin C hemmt Viren in ihrer Ausbreitung und wurde als offizielle Therapie bei CoVid Erkrankten eingesetzt.

**Vitamin D** ist ebenfalls wesentlich für das Immunsystem. Fehlt diese Vitamin im Körper, können die Killerzellen des Immunsystems – die T-Zellen – nicht reagieren und sind nicht imstande, Krankheitserreger im Körper zu bekämpfen. Damit die T-Zellen eindringende Erreger, etwa Bakterien oder Viren, ausfindig machen und beseitigen können, müssen sie erst eine Wandlung durchmachen von harmlosen Immunzellen zu aktiven Killerzellen, die in der Lage sind, Angreifer unschädlich zu machen. Für diese Verwandlung benötigen sie Vitamin D. Fehlt das Vitamin, bleiben die T-Zellen inaktiv.

**Vitamin A** hilft in der Rekrutierung von weissen Blutkörperchen. Vitamin A ist auch wichtig für die Regeneration von Oberflächen wo wir in Kontakt kommen mit «Aussen». Diese sind die Eintrittspforten für Bakterien und Viren. Beispiele wären unsere Haut, Schleimhaut des Magendarmtraktes, unsere Lungen, Harnwege. Wenn diese Schleimhäute nicht gesund sind, steigt unser Risiko bei einer Infektion zu erkranken. Bspw. Viren können besser in uns eindringen und beginnen, sich zu vermehren. Vitamin A stimuliert auch bestimmte Immunzellen und reguliert ihre Immunantwort.

**L-Lysin** ist eine bewährte Aminosäure gegen Viren, bekannt in der Behandlung von Herpes.

**Zink** ist notwendig in der Zelle, damit die viren- und bakterienzerstörenden Organellen ausreichend mit abwehrenden Säuren und freien Radikalen gefüllt sind. Ausserdem hemmt Zink die virale Vermehrung in der Zelle.