

Tipps für ein starkes Immunsystem

Extra-Schutz für Ihre Abwehrkräfte



portal naturheilkunde



Gesundheit mit
den Vitalstoffen
des Granatapfels



Vorwort

Dr. med.

Stephanie Grabhorn

*Institut für Diät- und
Ernährungsberatung,
Ernährungsmedizinerin,
Buchautorin*

Liebe Leserin, lieber Leser,

täglich werden wir von Krankheitserregern attackiert. Viren, Bakterien und Pilze versuchen ununterbrochen in unseren Körper einzudringen.

Zum Schutz vor Infektionen ist daher ein funktions-tüchtiges und vielschichtiges Immunsystem wichtig, das Krankheitserreger, körperfremde Stoffe, aber auch entartete körpereigene Zellen sofort erkennt und bekämpft. Ohne einen ausreichenden Immun-schutz können die Folgen dramatisch sein.

Lassen Sie es nicht so weit kommen! Nur wer seine körpereigenen Abwehrkräfte regelmäßig stärkt, kann einen ausreichenden Schutz für die täglichen Herausforderungen aufbauen.

In dieser Broschüre geben wir Ihnen Tipps, was Sie selbst tun können, damit Ihr Abwehrsystem fit bleibt.

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Gesundheit alles Gute.

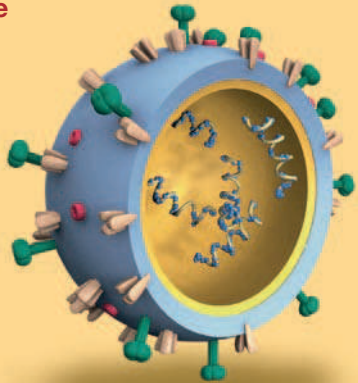
Dr. med. Stephanie Grabhorn

Bester Schutz – ein intaktes Immunsystem

Ständig ist unser Körper Gefahren ausgesetzt: Schmutz, Staub, Bakterien und sogar mit Viren kommen wir täglich in Berührung. Damit uns diese Eindringlinge nichts anhaben können, besitzt unser Körper Abwehrkräfte. Diese werden in der Medizin als Immun- oder Abwehrsystem bezeichnet.

Ein funktionierendes Immunsystem kommt mit schädlichen Erregern normalerweise gut zurecht. Ist es allerdings geschwächt, haben Bakterien und Viren leichtes Spiel: **Erkältungen, Infekte und entzündliche Prozesse können die Folge**

sein. Ein vitales Immunsystem ist zudem für Allergiker wichtig, damit der Körper den oft heftigen Folgen einer allergischen Reaktion möglichst effektiv gegensteuern kann.

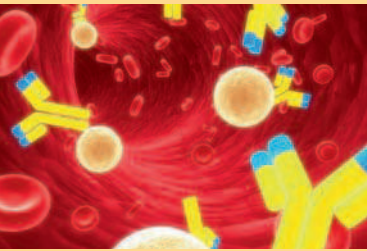


Lernen für das Immunsystem

Aufgabe des Immunsystems ist es, Schädigungen durch Krankheitserreger wie Bakterien, Viren und Pilze in unserem Körper zu verhindern. Es entfernt in den Körper eingedrungene Mikroorganismen, fremde Substanzen und ist außerdem in der Lage, fehlerhaft gewordene körpereigene Zellen zu zerstören. Das Immunsystem ist ein komplexes Netzwerk aus verschiedenen Organen, Zelltypen und Botenstoffen.

Kennen Sie Ihr Immunsystem?

Ein großer und wichtiger Bestandteil unseres Immunsystems ist die **Haut**: Sie hält die meisten Erreger durch ihre Barrierefunktion davon ab, überhaupt erst in den Körper zu gelangen. Einen weiteren großen Teil der Abwehr übernehmen spezielle Körperzellen: Die **weißen Blutkörperchen** (Leukozyten) bilden in unserem Körper die Immun-Polizei. Zu diesem Zelltyp gehören beispielsweise die **Makrophagen** und die **Granulozyten**. Unterstützt werden diese von **Anti-**



körpern, die die Oberfläche von Fremdstoffen erkennen und sich an diese anheften können.

Eindringlinge werden so durch diese Zellen entdeckt, aufgespürt, markiert, von anderen Zellen dann gefressen und abtransportiert.

Unser Immunsystem schützt uns täglich

Den Kampf mit den Erregern bemerkt der Betroffene meist unmittelbar: **Kopf- und Gliederschmerzen**, **Halsweh**, **Husten**, **Schnupfen** sind bei einer Erkältung oder einem grippalen Infekt Zeichen für eine „Abwehrschlacht“ in unserem Körper. Entzündliche Prozesse sind durch **Rötung**, **Schwellung**, **Schmerz**, **Funktionsunfähigkeit** und **Überwärmung** der betroffenen Region gekennzeichnet. Dieses komplexe Zusammenspiel setzt jedoch voraus, dass diese Zellen gesund, vital und in ausreichenden Mengen vorhanden sind. Nur mit einem starken Immunsystem können Bakterien, Viren, etc. schnell und effektiv bekämpft und schwere Erkrankungen abgewendet werden.

Starke Abwehrkräfte sind kein Zufall

Sein Immunsystem zu stärken ist meist einfacher als viele denken. Nachfolgend haben wir ein paar Tipps zusammengestellt, mit denen Sie Ihre Abwehrkräfte wieder in Schwung bringen können.

1. Ausgewogen ernähren

Eine einseitige Ernährung, falsche Nährstoffzusammensetzungen sowie eine Überernährung schwächen die Abwehrkräfte des Körpers.

Ernähren Sie sich ausgewogen mit viel Obst und Gemüse, möglichst auf mehrere kleine Portionen über den Tag verteilt.

2. Ausreichend trinken

Viel zu häufig vergessen wir, jeden Tag ausreichend Flüssigkeit aufzunehmen. Trinken Sie mindestens ein-einhalb Liter täglich, besser sogar zwei Liter. Wichtig dabei ist, auf Mineralwasser oder ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees zurückzugreifen. Fruchtsäfte, Cola, usw. enthalten meist zu viel Zucker und sind darüber hinaus schädlich für die Zähne.



3. Körperliche Bewegung

Tägliche körperliche Bewegung regt den Stoffwechsel an, verbessert die Durchblutung und die Sauerstoffzufuhr. Muskeln werden aufgebaut und die Koordination und Kondition trainiert. Dabei zählt die Regelmäßigkeit! Das alles wirkt sich positiv auf das Immunsystem aus.

4. Reduzieren Sie Stress!

Es gibt positiven und negativen Stress. Der positive Stress fördert die Leistungsfähigkeit und stärkt das Immunsystem, der negative Stress zerrt an den Nerven und schwächt den Körper. Auch eine positive Lebenseinstellung wirkt sich stärkend auf den Körper und die Abwehr aus. Wer zufrieden ist und sich wohl fühlt, wird auch seltener krank.

5. Holen Sie sich Unterstützung aus der Natur!

Zur Stärkung des Immunsystems hält die Natur eine große Anzahl von Helfern parat, die den Körper und seine Zellen auf sanfte Weise unterstützen. Insbesondere Vitamine, Mineralstoffe, Antioxidantien sowie sekundäre Pflanzenstoffe haben einen positiven Einfluss auf den Stoffwechsel und das Immunsystem.



Granatapfel – Power für das Immunsystem

Es gibt unterschiedliche Pflanzen, die den Körper und vor allem das Immunsystem bei der täglichen Arbeit unterstützen können. Aus diesem Grund ist eine ausgewogene Ernährung auch so wichtig. Der Körper benötigt unterschiedliche Nähr- und Vitalstoffe, damit das körpereigene Abwehrsystem optimal arbeiten kann.

Den besonderen Einfluss von **Granatäpfeln** auf den menschlichen Körper haben schon die Ägypter vor Jahrtausenden erkannt. Zu dieser Zeit wurde die scharlachrote Frucht schon als Jungbrunnen und „Lebenselixier“ verwendet. Heute wissen wir, dass der Granatapfel wichtige Funktionen für den Zellschutz und die Zellregulation besitzt. **Neben den wichtigen Nährstoffen wie Vitamin C und Kalium enthält er eine Reihe an sekundären Pflanzenstoffen**, die einen schützenden Effekt auf die Körperzellen ausüben.

Zu diesen Pflanzenstoffen gehören vor allem die **Granatapfel-Polyphenole**, die als besonders gesundheitsfördernd gelten. Sie

wirken entzündungshemmend und zellschützend, indem sie aggressive Sauerstoffmoleküle abbauen, die für die Schädigung und vorzeitige Alterung der Zellen verantwortlich sind.

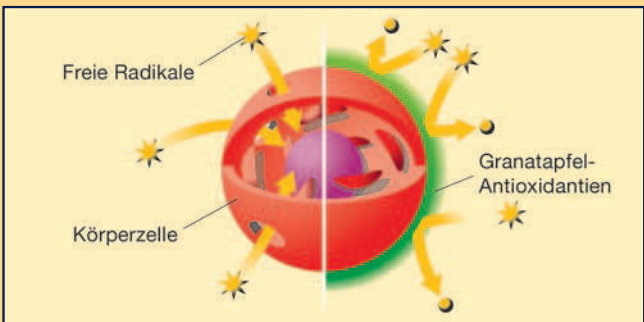


Multitalent für die Gesundheit

Der Genuss von Granatäpfeln hat sich bei uns in unterschiedlichsten Zubereitungsformen etabliert. In den letzten Jahren sind in zahlreichen Studien viele verschiedene Anwendungsgebiete von Granatapfelsäften und -früchten identifiziert worden. Das, was die alten Ägypter schon wussten, hat sich durch die aktuelle Forschung bestätigt – der Granatapfel ist ein wahres Multitalent für unsere Gesundheit.

Zur Stärkung der Abwehrkräfte und der Vitalität

Die Kombination von zellschützenden und stoffwechsellaktivierenden Vitalstoffen im Granatapfel stärkt das Immunsystem und führt zu mehr Vitalität. Bei Erkältungen, grippalen Infekten und auch bei Allergien kann sich der Körper durch die potenten Inhaltsstoffe schneller erholen: Symptome wie Husten, Schnupfen und bakterielle Folgeinfektionen der Schleimhäute klingen rasch wieder ab. Die Dauer der Krankheit wird deutlich verkürzt.



Für stark beanspruchte Gelenke

Der Granatapfel besitzt eine stark entzündungshemmende Wirkung, die insbesondere die betroffenen Regionen der Gelenke beruhigen und das Gewebe stärken kann.

Zum Wohlbefinden während der Wechseljahre

Die Kerne enthalten natürliche Pflanzenhormone (Phytohormone), die den menschlichen Hormonen sehr ähnlich sind. So kann auf sanfte Weise der Hormonhaushalt wieder in Balance gebracht werden, die gefürchteten Auswirkungen in den Wechseljahren wie z. B. Schlaflosigkeit und Hitzewallungen können gemildert werden.

Zur Unterstützung der Prostata-Gesundheit

Studien haben gezeigt, dass sich die Granatapfel-Inhaltsstoffe positiv auf die Prostatagesundheit und den PSA-Wert (Prostata-spezifisches Antigen) auswirken. Dies ist auf die zellregulierenden Eigenschaften des Granatapfels zurückzuführen, durch die alte und beschädigte Zellen aussortiert werden.

Für nachhaltige Anti-Aging-Effekte

Die Granatapfel-Vitalstoffe besitzen eine Stoffwechselaktivierende Funktion und unterstützen die gesunde Zellerneuerung. Darüber hinaus besitzt der Granatapfel eine sehr hohe antioxidative Kapazität, die jede Zelle vor dem Einfluss von freien Radikalen schützt. Untersuchungen zeigten, dass die antioxidative Wirkung des Granatapfels im Vergleich zu Grüntee und Traubensaft mehr als 1000-fach höher liegt. Die Körperzellen altern daher langsamer und sind so wieder deutlich aktiver.

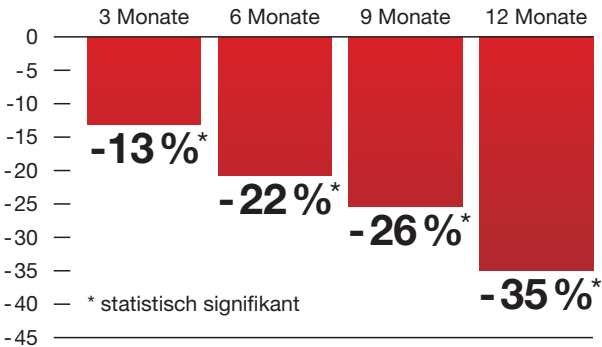
Zur Unterstützung der Gefäßgesundheit

Herz-Kreislaufkrankungen sind in Deutschland Todesursache Nr. 1. Mit zunehmendem Alter und den bekannten Risikofaktoren wie Rauchen, Bewegungsmangel, etc. beginnt eine Verkalkung (Arteriosklerose) der Blutgefäße. Die Adern werden unelastisch und verengen sich, so dass der Blutdruck steigt. Das Herz wird enorm belastet.

Für junge und elastische Gefäße

An der Entstehung von Arteriosklerose sind u. a. auch freie Radikale beteiligt. In Studien konnte gezeigt werden, dass diese durch die Einnahme von Granatapfel-Extrakten abgefangen werden können. Durch die Verminderung von oxidativem Stress kann der Adernverkalkung entgegengewirkt werden, wodurch die Adern frei und elastisch bleiben.

Prozentuale Rückbildung (%) der arteriosklerotischen Veränderung der Halsschlagader nach 1-jähriger Granatapfel-Einnahme



nach: M. Arivam, 2004

Granatapfel – Power für das Immunsystem

Es gibt unterschiedliche Arten den Granatapfel zu genießen:

1. Die Frucht

Die Saison für Granatäpfel ist zwischen September und März. In dieser Zeit erhalten Sie frische Früchte, die im besten Fall ungespritzt sind. Fragen Sie nach

Bio-Qualität! Den Granatapfel aufschneiden, die Kerne und das Fruchtfleisch einfach auslöffeln und essen oder auspressen und den Saft trinken. **Vorsicht:** Der Saft hinterlässt hartnäckige Flecken in der Kleidung, die sich sehr schwer bis gar nicht entfernen lassen.

2. Saftzubereitungen

Es gibt unterschiedliche Zubereitungsarten, vom Direkt- oder Muttersaft, bis hin zu Sirup oder Konzentraten. Achten Sie auch hier darauf, dass die verwendeten Granatäpfel aus ökologischem Anbau stammen. Beim Fruchtsaft ist der relativ hohe Gehalt an Zucker (bei Diabetes ggf. Insulindosis anpassen!) und an Säure (greift Zahnschmelz an!) bei täglichem Verzehr zu berücksichtigen.

3. Extrakt-Zubereitungen

Die Vielfalt der Granatapfel-Schutzstoffe ist in Deutschland jetzt auch in hochdosierten und zuckerfreien Granatapfel-Extrakten in Kapselform erhältlich. Damit können die Abwehrkräfte einfach, aber auch wirkungsvoll gestärkt werden. Wichtig bei diesen Extrakten ist eine schonende Herstellung, damit die zum Teil empfindlichen Nährstoffe erhalten bleiben. Hier empfehlen wir Qualitäts-Produkte aus der Apotheke, für die hochwertige Extrakte mit einem hohen Polyphenolgehalt verwendet werden.



portal naturheilkunde

Weitere kostenlose Informationen zum Thema „**Starke Abwehrkräfte**“ und zum **Granatapfel** erhalten

Sie unter der gebührenfreien Service-Nummer:

0 800 / 77 44 321

info@portal-naturheilkunde

www.portal-naturheilkunde.de