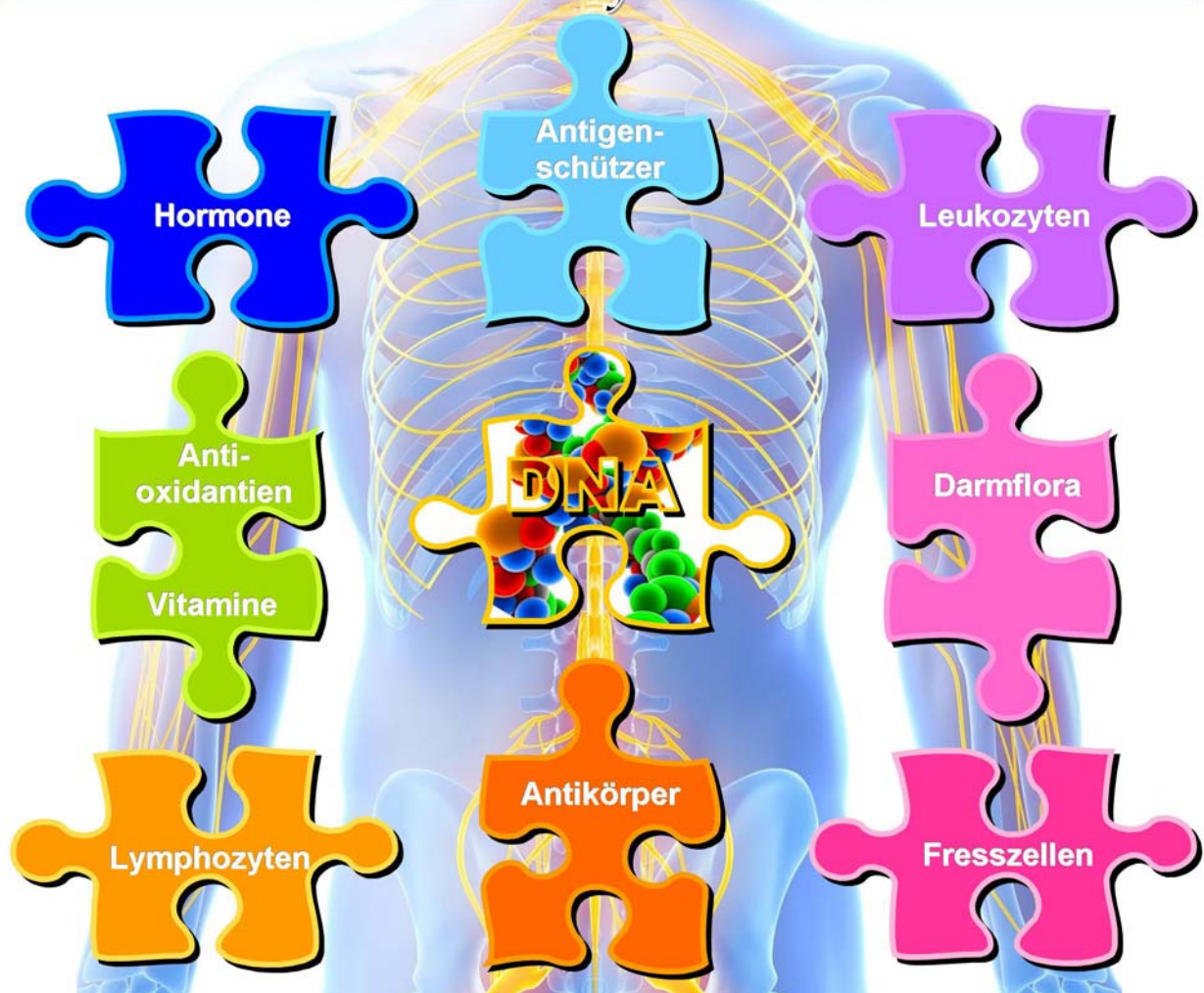


Das Immunsystem

Kapitel 12: und die Kraft unseres Willens



STARKE IMMUNITÄT FÜR EIN ERFÜLLTES LEBEN

Immunität ist: (S.13-14,18,32-36,44,91,92,153,161,175)

- **das Maß an Schutz**, das der Geist und das Immunsystem uns gegen äußere bakterielle, virale und mentale Angriffe und Versuchungen bieten,
- **die Widerstandsfähigkeit des Körpers** gegenüber klimatischen, umweltbedingten, stressbedingten, psychologischen und pathogenen Einflüssen,
- abhängig von **die Fähigkeit unseres Willens**, die „Wächter unseres Immunsystems“ zu mobilisieren. Unser Magnetismus und unsere Immunität, die eine gute Gesundheit erhalten, hängen von unserer Fähigkeit ab, unsere Willenskraft zu konzentrieren.

Wenn der Geist entmagnetisiert wird, wird der Körper anfällig für Krankheiten.

Die Stärke unseres Willens wird an unserer Fähigkeit gemessen, eine fröhliche Stimmung, reines und helles Denken zu bewahren, dank derer wir die Schwierigkeiten lösen, widerstehen und überwinden, den Versuchungen nicht erliegen, Dinge aufgeben, die wir nicht brauchen.

Tabelle 20: Wer sind die Wächter unseres Immunsystems?



Antigen-Protektoren in der Haut

Die Haut ist das größte Organ unseres Körpers und **die erste Immunbarriere gegen Mikroben und Bakterien.**

Die wichtigsten Abwehrkräfte gegen Krankheitserreger in der Haut sind dendritische Zellen, die die Funktion von Antigen-Protektoren übernehmen. Sie fangen, bewegen und präsentieren Krankheitserreger für deren Zerstörung im Lymphsystem durch T-Zellen.

Die Haut sorgt vor allem für das gesunde Gleichgewicht im Körper: Sie schützt vor Kälte und Hitze, vor freien Radikalen und Krankheitserregern, unterstützt das Immunsystem und den natürlichen Entgiftungsprozess.

Die kleinsten inneren Beschwerden im Körper wirken sich auf die Haut aus. Anzeichen von Müdigkeit, Umweltverschmutzung, Vergiftung und Alterung treten zuerst auf der Haut auf.

Die Gesundheit der Haut wird durch die in den Meridianen der Lunge und des Dickdarms fließenden Energien aufrechterhalten, d.h. ist direkt von der Einfuhr von Sauerstoff und der Ableitung von Abfallstoffen und Gasen abhängig.

Die Haut leidet unter einem Ungleichgewicht der Energie der Nieren, die das Wasser kontrollieren, und der Leber (S. 52, 76, 95, 104), die die Entgiftung und den Hormonhaushalt steuert - Voraussetzungen für Fettigkeit und Akne, Austrocknung, gereizte oder schuppige Haut.

Antikörper im Blut

Antikörper im Blut sind Y-förmige Proteine - Immunglobuline, **die Bakterien und Viren identifizieren und zerstören, indem sie ihre spezifischen Antigene erkennen.**

Antikörper werden von Plasma-B-Zellen sezerniert, die ein spezifisches Gedächtnis für jeden Parasiten, Mikrobe, Virus, Allergen, Krankheitserreger haben, der in den Magen-Darm-Trakt, die Atemwege und den Urogenitaltrakt gelangt.

Antikörper stimulieren Fettzellen und Basophile, um bei mikrobiellen und allergischen Reaktionen spezifische antimikrobielle Faktoren bzw. Histamin auszuschütten.

Antikörper präsentieren auch Krankheitserreger zur Zerstörung durch Phagozyten.

Die Produktion von Antikörpern hängt vor allem von der Art der Lebensenergie ab, mit der der Körper aufgeladen wird - dem sogenannten humoralen Immunsystem. (S.13,88,112,128)

Das humorale Immunsystem wird durch die Qualität und Spezifität der Körperflüssigkeiten je nach Temperament und Emotionalität bestimmt. (S..32-36,76,121-123,148)

Die Fähigkeit des Immunsystems, als Reaktion auf äußere virale, bakterielle, mikrobielle, toxische und allergische Angriffe (S. 86) spezifische Antigene zu speichern und spezifische Antikörper zu produzieren, ist ein Indikator für den Grad und die Qualität der Immunität.



Antioxidantien und Vitamine

Vitamine sind die wichtigsten Nährstoffe für Immunzellen. Vitamine unterstützen die normale Zellfunktion und bieten den grundlegenden antioxidativen Schutz der Immunzellen: (S.62,65-66)

- **Vitamin C** ist in großen Mengen in Immunzellen vorhanden und spielt die Rolle von Anti- und Pro-Oxidationsmittel gegen Krankheitserreger.
- **Vitamin D** ist neben seiner Verantwortung für den Calcium-, Phosphor- und Knochenstoffwechsel für die Aktivierung des grundlegenden Immunschutzes der Lymphozyten beim Eintritt von Krankheitserregern in den Körper erforderlich. (S.63,95,106,110-111)
- **Vitamine A und E** spielen eine wichtige Rolle bei der Genexpression von Immunzellen. (S.62,63,168)
- **Vitamin B12**, das für ein gutes Gleichgewicht und die Immunität der Magen-Darm-Flora notwendig ist. (S.63,137,139-144)

Diese Vitamine können je nach Ernährung für einen Zeitraum von 1-4 Monaten bis 1-4 Jahren in der Leber gespeichert werden, die auch der Hauptlieferant von Energie, Nährstoffen und notwendigen funktionellen Proteinen für die Synthese von Immunzellen ist. (S.43,92,169)

Die Leber produziert auch entgiftende Enzyme, die das Immunsystem und den Körper vor toxischen Schäden schützen. (S.52,54,62,104,110-111)

Darmflora

Die Darmflora ist das Mikrolabor des Verdauungssystems. Die Darmmikrobiota übernimmt die Hauptfunktionen der Nährstoffverarbeitung: Fermentation von Ballaststoffen zu kurzkettigen Fettsäuren wie Essig- und Buttersäure; synthetisieren Vitamin B und Vitamin K; helfen bei der Aufnahme von Vitamin D; verstoffwechseln Gallensäuren, Sterole, Xenobiotika. Die meisten der von der Darmflora produzierten Stoffe fungieren im Körper als Hormone. (S. 63,115,128,158)

Darüber hinaus ist die Darmflora an der Produktion von Antikörpern beteiligt und wirkt als Schutzbarriere gegen Krankheitserreger, die über die Nahrung in den Körper gelangen. Daher ist die Darmflora ein wichtiger Unterstützer des Hormon- und Immunsystems, aber auch des Nervensystems.

Die Darmflora besteht hauptsächlich aus drei Enterotypen – Bakteriengemeinschaften, die sich je nach Ernährung entwickeln. Zum Beispiel ist die Population von Prevotella mit Kohlenhydraten und einfachen Zuckern verbunden, und die von Bacteroides ist mit Proteinen, Aminosäuren und Fetten verbunden.

Eine Ernährungsumstellung führt zu einer entsprechenden Veränderung der Anzahl der Bakterienarten. Das Gleichgewicht der Bakterien in der Darmflora hängt von einer ausgewogenen Ernährung ab. (S.163,166,168)



Hormone	Phagozyten
<p>Hormone wirken als Immunmodulatoren und beeinflussen die Empfindlichkeit des Immunsystems.</p> <p>So wirken beispielsweise die weiblichen Hormone Östrogen und Progesteron stimulierend auf das Immunsystem.</p> <p>Das männliche Hormon Testosteron hat die gegenteilige, immunsuppressive Wirkung.</p> <p>Andere Hormone, die das Immunsystem regulieren, sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prolaktin (verantwortlich für die Synthese der Muttermilch, die auch Sexual- und emotionale Hormone reguliert), • Wachstumshormon (anaboles Hormon, das von der Hypophyse während des Wachstums oder unter Stress produziert wird, um Glukose und freie Fettsäuren im Blut zu erhöhen), • Calcitriol (von Vitamin D in den Nieren synthetisiert, indem ein spezifisches Gen von Immun-T-Zellen sezerniert wird). <p>Die meisten Hormone, die das Immunsystem beeinflussen, sind Steroide und werden durch Cholesterin in der Nebenniere synthetisiert, deren Funktion direkt von den Nieren, der Schilddrüse und dem emotionalen Gleichgewicht abhängt. (S.32,39,90,95)</p>	<p>Phagozyten (Monozyten) sind die "Reiniger"-Zellen des Körpers (S. 52) , die im Blut und Gewebe zirkulieren, beschädigte, kranke und tote Zellen suchen und verschlucken .</p> <p>Monozyten sind die wichtigsten Helfer der Milz (S. 121) - dem Hauptorgan des Lymphsystems, das als Filter dient und das Blut von alten Zellen, Krankheitserregern und in der Lymphe adsorbierten Toxinen reinigt.</p> <p>Monozyten erfüllen verschiedene Immunfunktionen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Phagozytose (Aufnahme abgestorbener Zellen und Krankheitserreger); • präsentieren die Antigene der Lymphzellen; • Zytokine produzieren - Signalmoleküle, die Entzündungen auslösen; • wenn sie reifen und wachsen, verwandeln sie sich in Fresszellen und Makrophagen. (S.55,162) <p>Phagozyten befinden sich in fast allen spezifischen Geweben und Organen, wo sie wachsen und zu Makrophagen werden, die wichtige immunstimulierende, entzündungshemmende, entgiftende und regenerative Funktionen erfüllen. (S.52,92)</p> <p>Makrophagen können durch Signalmoleküle Entzündungen auslösen, aber auch unterdrücken.</p> <p>Die meisten Monozyten werden in der Milz gespeichert, von wo aus sie im Bedarfsfall reagieren können, um beschädigtes Gewebe zu reparieren.</p> <p>Makrophagen sind an der Muskelregeneration, Wundheilung, Angiogenese - der "Geburt" von Blutgefäßen - beteiligt.</p>



Das Lymphsystem	Leukozyten
<p>Das Lymphsystem ist zusammen mit dem Magen-Darm-Trakt die zweite Immunbarriere unseres Körpers. (S.121,128)</p> <p>Die Hauptaufgabe der Lymphe besteht neben dem Transport von Nährstoffen und Flüssigkeiten darin, mit Hilfe von Lymphozyten Krankheitserreger aufzunehmen, zu zerstören und auszutreiben.</p> <p>Lymphozyten werden in Gegenwart von Krankheitserregern im Körper aktiviert. Sie sind zytotoxisch und ihre Funktion besteht darin, schädliche Stoffe direkt zu eliminieren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • T-Zellen (Thymuszellen) sind an der Zerstörung von Antigenen und infizierten Zellen beteiligt. • B-Zellen (aus dem Knochenmark) sind für die Bildung von Antikörpern verantwortlich, die Krankheitserreger erkennen. <p>Zytotoxische Killerzellen sezernieren Toxine, die Viren, Bakterien und Tumorzellen zerstören.</p> <p>Lymphozyten und Leukozyten sind die sogenannten. weiße Blutkörperchen, die von bestimmten Stammzellen im Knochenmark produziert werden und im Blut- und Lymphfluss zirkulieren. (S.92,121)</p>	<p>Leukozyten (Neutrophile, Eosinophile, Basophile) sind Immunzellen, die im Falle einer Entzündung als „Erste-Hilfe-Krankenwagen“ fungieren.</p> <p>Ihre Funktion besteht darin, Bakterien, Pilze, Parasiten, Mikroben und Allergene zu zerstören, die Entzündungen verursachen.</p> <p>Leukozyten reagieren auf Entzündungen, die durch Signalmoleküle - Eicosanoide und Zytokine - verursacht werden.</p> <p>Solche Moleküle werden bei der Oxidation von Fettsäuren in Zellen (zB Prostaglandine, Isoprostane etc.), wenn sie von Krankheitserregern und Toxinen befallen sind, aber auch bei der reaktiven Wirkung freier Radikale sezerniert. (S.60)</p> <p>Das Knochenmark ist das Weichgewebe im Knochen, das täglich mehr als 500 Millionen rote und weiße Blutkörperchen produziert.</p> <p>Das Knochenmark enthält Stammzellen, die neben den basischen Blutzellen (Erythrozyten, Leukozyten und Thrombozyten) fast alle wichtigen Strukturzellen für den Aufbau von Knochen, Knorpel, Muskel- und Fettgewebe produzieren.</p> <p>Das Knochenmark ist ein wichtiger Bestandteil des Immunsystems.</p> <p>Seine ordnungsgemäße Funktion hängt direkt von den Nieren und der Leber sowie vom Mineralstoff- (S.51) Oxidations-Reduktions-Status und dem Alkali-Säure-Haushalt ab. (S.21,61,76,95,104,110)</p>

Tabelle 21: Eine der wichtigsten Aufgaben des Immunsystems und der antioxidativen Abwehr unseres Körpers ist der Schutz der zellulären DNA vor:

1	genetischer Schaden <i>(S.49,52,60,63,64-65)</i>	↳ Zerstörung von geschädigten Zellen, Krankheitserregern, Toxinen und freien Radikalen;
2	Altern <i>(S.43,66,69,76,128)</i>	↳ Stimulieren der regenerativen Fähigkeiten der DNA;
3	Autoimmunmutation <i>(S.47-48,57-58,162,190)</i>	↳ den Schaden zu reparieren und seine Ausbreitung zu unterbrechen.

Tabelle 22: WELCHE SIND DIE GRUNDPRINZIPIEN UNSERES IMMUNSCHUTZES UND WELCHE SIND DIE HAUPTMECHANISMEN, DIE DIE AUTOIMMUNMUTATION FREISETZEN?

PRINZIPIEN DES IMMUNSCHUTZES	MECHANISMEN, DIE DIE AUTOIMMUNE MANIFESTATION AKTIVIEREN:
<p>Voraussetzungen für eine korrekte Funktion des Immunsystems:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Positive Einstellung, <i>(S.69)</i> • Ausgewogene Ernährung, <i>(S.166)</i> • Modus: Arbeit-Essen-Schlaf, <i>(S.25)</i> • Regelmäßige Entgiftung, <i>(S.14,52,89)</i> • Persönliche Hygiene, <i>(S.42,89)</i> • Aktive Entspannung; <i>(Seite 1)</i> • Aktive Arbeit; <i>(S.13,157)</i> • Bewegung und Sport; <i>(S.186)</i> • Kreative Aktivitäten; <i>(S.179)</i> • Glaube, Liebe, Harmonie; <i>(S.167)</i> • Genetischer Hintergrund, andere <i>(S.196-197)</i> <p>Grundsätze des Immunschutzes, auf zellulärer Ebene:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Neutralisierung ausländischer Agenten. 2. Korrektur beschädigter DNA. 3. Apoptose (Zelltod) von beschädigte Zellen. <p>Richtige Antwort: BESEITIGUNG:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erkennung von „ausländischen Agenten“ durch falsch übermitteltes „Login-Passwort“. • Einführung der „First Line Defense“ – Killer-T-Zellen. • Entwicklung von Antikörpern zum „Einfangen von Fremdstoffen“. • Transport von "ausländischen Agenten" zu Makrophagen "Reiniger". • Neutralisierung von „ausländischen Agenten“. • Korrektur beschädigter DNA, das "falsche Passwort" erkannt. • Apoptose – ein Befehl zur Selbsterstörung von Zellen, die durch einen Angriff von außen beschädigt wurden. 	<p>Bedingungen für eine falsche Reaktion des Immunsystems:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Negative Einstellung, <i>(S.12,27,33)</i> • Falsche Ernährung, übermäßiges Essen <i>(S.165)</i> • Fehlender Modus, <i>(S.143)</i> • Stoffwechselstörungen, <i>(S.43)</i> • Mangelnde Hygiene, <i>(S.55,57-58)</i> • Bewegungsmangel, <i>(S.47-48)</i> • Müdigkeit, Stress, Anspannung <i>(S.49)</i> • Ungesunde Gewohnheiten <i>(S.148,159,160)</i> • Mangel an geistiger Aktivität, <i>(S.66)</i> • Verzweiflung, Depression, Pessimismus <i>(S.37,192)</i> • Genetischer Hintergrund, andere <i>(S.146,190)</i> <p>Zelluläre Mechanismen, die „unsere Autoimmun-manifestation“ auf mentaler, geistiger, psychischer und materieller Ebene regulieren:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Entzündungen verursachen. 2. DNA-Schäden - Genmutation. 3. Vermehrung beschädigter DNA - Proliferation <p>Falsche Antwort: ANGRIFF-INVASION:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Akzeptanz des „falschen Login-Passwortes“ durch „ausländische Agenten“. • Senden eines „Alarm“-Signals an DNA. • Befehl für "volle Kampfbereitschaft" • Mobilisierung der „Verteidigungskräfte“ • Neutralisierung von „ausländischen Agenten“. • Befehl für "Angriff", dh. Entzündung. • Entsorgung von „First Line Protection“ – Neutralisierung von T-Zellen. • Invasion von Entzündungen in andere Zellen. • Vermehrung geschädigter DNA, • Bildung neuer Zellen und Kolonien in „voller Kampfbereitschaft“ (Metastasen).

Wie reagiert unser Immunsystem auf Widersprüche?

Aus den bisher behandelten Themen geht klar hervor, **dass unser Leben durch das Wirken zweier gegensätzlicher, aber sich gegenseitig unterstützender, komplementärer und ausgleichender Kräfte fließt**. Wenn einer von ihnen versucht, den anderen zu überwältigen oder die gegensätzliche Aktion zu neutralisieren, wird die Manifestation beider Kräfte gestoppt und die Existenz des Lebens selbst beendet. (S.19,24,60,70,133) Dieses Muster haben wir nachgezeichnet: das Zusammenspiel der beiden Lebensenergieströme Yin und Yang, die Pole der Erde, die Naturelemente Feuer und Wasser (S.20,21,48,58), die beiden wichtigsten Stoffwechselprozesse: Katabolismus und Anabolismus (S. 44), Oxidations- und Reduktionsreaktionen durch freie Radikale und Antioxidantien (S. 60), alkalisierende und säurebildende Reaktionen in unserem Körper (S. 70), Aufrechterhaltung des normalen Energieflusses in unserem Leben und sogar mit Destruktiver Energie. (S.20,29-31,57)

In der Praxis ist unser Leben voller "Widersprüche", und dank ihres ausgewogenen Zusammenspiels, aber auch des ausgewogenen Gegensatzes existieren wir. Wie sich herausstellt, besteht die Aufgabe unseres Immunsystems nicht nur darin, uns vor äußeren pathologischen Einflüssen zu schützen, sondern vor allem vor unserer **eigenen Leichtsinnigkeit und Unwissenheit, die genetische Schäden, Alterung und Autoimmunmutationen auslösen.**

Die Qualität unseres Lebens, unserer Gesundheit und unserer persönlichen Immunität gegen die Manifestationen der Destruktiven Energie und unserer eigenen Destruktivität hängen ganz davon ab, wie wir auf Widersprüche reagieren: (S.10)

- Gelingt es uns, trotz aller Einflusskräfte Widerstand zu leisten und den nötigen Willen zu zeigen, unsere persönliche Natur zu bewahren? (S.37,171)
- Erliegen wir dem Ehrgeiz, uns den Umständen aufzuzwingen und „den Widersacher zu beseitigen“, anstatt uns mit Weisheit zu nähern? (S.159,175)
- Erliegen wir den Ängsten, die uns veranlassen, auf Provokationen zu reagieren, uns selbst zu unterdrücken und Widerstand zu leisten? (S.16,148,173,190)
- Schaffen wir es, aus Schwierigkeiten eine Lektion in der Kultivierung zu machen, oder ziehen wir es vor, die Probleme anderer auszunutzen? (S.182,189)

Wie die richtige und falsche Manifestation unseres Immunsystems (S. 85) neigt der Mensch dazu, ständig gegen "irgendwelche imaginären Feinde und Widersacher" zu kämpfen. **Wir erleben, wie die heutige Weltbevölkerung von dem Ehrgeiz angetrieben wird**, eine Reihe von Viren, Epidemien und Pandemien, „Staatsfeinde“, die Ursachen der globalen Erwärmung und Umweltverschmutzung, hypothetische Kriegsdrohungen und sogar Angriffe durch Außerirdische usw. zu erkennen und zu beseitigen. Diese „Massenpsychose“ übernimmt nach und nach das Bewusstsein jedes Menschen und zwingt ihn auf die eine oder andere Weise zu reagieren und seine persönliche Position und Seite im „Weltproblem“ einzunehmen (S. 29-31) Es ist für uns schwer zu erkennen, dass das Prinzip der "Eliminierung" und sein Reaktionsmechanismus "Angriff-Invasion" nur das Vorrecht unserer Immunzellen sind. **Wenn wir diese Prinzipien in unserem Leben anwenden**, um unseren Willen dem eines anderen aufzuzwingen oder unterzuordnen oder eine Situation zu kontrollieren, auf die wir keine Kontrolle haben, provozieren wir die entsprechende Reaktion und den Widerstand unserer Immunabwehr. (p.160,163)

Wir weigern uns oft, die Tatsache zu akzeptieren, dass unsere Zellen auch ein eigenes Bewusstsein haben und nur von dem ultimativen Ziel gesteuert werden, nicht nur unser eigenes Leben, sondern auch das unserer Lieben zu erhalten! (p.15,18,92,94,191)

Wenn wir zum Beispiel in unserem Leben das Prinzip "Eliminiere den Feind" (S. 85, Tabelle 22, linke Spalte) anwenden, geleitet von unserem eigenen Ego, das notwendigerweise über die Umstände herrschen will, um Widersprüche zu beseitigen, so wird in unserem Körper unweigerlich der Mechanismus "Angriff und Invasion" aktiviert. (S. 162) **Unsere Immunzellen werden früher oder später diesen Mechanismus aktivieren, um uns zu erkennen, dass wir uns neben der physischen Ebene um unsere mentalen, psychischen, kardialen, seelische und spirituellen Manifestationen kümmern müssen, die ein wesentlicher Bestandteil unseres Körpers sind.** (S.13,51,93,157,190,192) Durch diesen Mechanismus vermehren sich unsere leidenden Zellen, um ihre Existenz fortzusetzen, aber auf Kosten unserer Gesundheit, was uns unweigerlich dazu zwingt zu erkennen, **dass Widersprüche nicht unsere Feinde sind, sondern einfach die andere Seite unseres Lebens, das uns auf dem richtigen Weg hält.** Umgekehrt, wenn wir das Prinzip des "Invasion und Angriff"-Mechanismus (S. 85, Tabelle 22, rechte Spalte) in unserem Leben anwenden, **um den "Feind" auf unsere Seite zu ziehen** und zu unterwerfen und so die Widersprüche, die unser Wohlbefinden zu behindern scheinen, zu glätten, dann werden unsere Immunzellen unweigerlich, früher oder später **den "Countdown-Mechanismus" aktivieren und unser eigenes Ego beseitigen.** (S.25,31,38,114,146,154,175,192)

Worauf wir reagieren und entgegnen, existiert weiter.

Angetrieben von der Angst, „krank zu werden“, ergreifen wir daher eine Reihe unüberlegter und rücksichtsloser Präventivmaßnahmen, wie zum Beispiel:

- wir uns warm anziehen, wenn es draußen kalt ist und uns bewegen;
- wir mögen es nicht, uns in der Kälte zu temperieren, aber wir trinken Eisgetränke und kühlen uns im Sommer mit Klimaanlage;
- vor der Sonne schützen und Vitamin D trinken;
- wir gehen nicht in die Natur, verängstigt von schädlichen Insekten,
- Impfstoffe oder Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, die eine starke Immunität versprechen, anstatt regelmäßig Obst zu essen und Sport zu treiben und unser Programm zu harmonisieren.

Trotz der "vollständigen Prävention", die wir gegen Krankheiten unternommen haben, werden wir tatsächlich viel häufiger krank, nicht nur als geplant, sondern auch als nötig. Wir rechtfertigen uns oft damit, dass unser Immunsystem geschwächt ist oder wir Hitze oder Kälte einfach nicht vertragen. Die Wahrheit ist, dass "wir genug Anstrengungen unternommen haben", um die Abwehrkräfte unseres eigenen Immunsystems zu neutralisieren. (S.51,111,112,148,160,163) Mit der Entscheidung, die Krankheitsprävention unter strenge Kontrolle zu stellen, **lassen wir unser eigenes Immunsystem völlig unbeteiligt, unmotiviert und sogar „entwaffnet“.** So öffnen wir in der Praxis und ganz unbewusst die Pforten unseres Körpers für ernstere Krankheiten. (S.54,57-58,61,68,76) Bezeichnenderweise können wir, egal wie sehr wir es wollen, keine größeren Immunspezialisten sein als unser eigenes Immunsystem. Aufgrund dieser spezifischen Neigung der menschlichen Natur, "die Dinge in die Hand zu nehmen", sendet uns das Leben Widersprüche, gerade um unseren Willen und unsere Fähigkeit zu testen, äußeren Einflüssen zu widerstehen, aber auch unsere Fähigkeit, unser vitales goldenes Zentrum zu erhalten. (S.153,157,170,197)



Was braucht das Immunsystem, um uns gesund und resistent gegen Krankheiten zu halten?

GUTER STOFFWECHSEL / Mentale Energie (S.13,36,69,102,106,137,144,177)

fördert die effiziente Aufnahme von Nährstoffen und die Entsorgung von Abfallflüssigkeiten und Toxinen, die den Zellstoffwechsel verlangsamen, die DNA schädigen und die Aktivität von Immunzellen beeinträchtigen. (S.64,92,112) Bei einem langsamen Stoffwechsel werden toxische Metaboliten (einschließlich hormoneller) im Darm, in den Blutgefäßen und in den Fettzellen zurückgehalten. (S.43,52,54,55,61) Außerdem wird die zelluläre Versorgung mit Nährstoffen, Sauerstoff und Energie verlangsamt. Wir essen öfter und bleiben hungrig. Anstatt sich von Vitaminen zu ernähren, nutzen unsere Immunzellen die Ladung freier Radikale (S. 60), um Giftstoffe und Krankheitserreger zu bekämpfen, ihre eigene Energie zu verbrauchen und immer mehr Giftstoffe zu produzieren. (S.162)

Ein guter Stoffwechsel hängt auch von unserer Fähigkeit ab, die Herausforderungen des Tages zu meistern, wie wir unsere Gedanken, unser Bewusstsein und unsere Emotionen im Alltag steuern. Behalten wir zu negative Emotionen in uns oder streben wir danach, harmonische und ausgewogene Beziehungen zu anderen aufzubauen? Handeln wir, bewegen wir uns oder sind wir lethargisch und anfällig für Depressionen? Sind wir in der Lage, weise und frei anzunehmen und zu geben? (S.27,33,36)

Was ist die Motivation unserer bewussten Kraft? (S.15) Wenn wir zum Beispiel "freizügig" und großzügig von uns selbst geben, getrieben von Ehrgeiz oder getrieben von unseren Ängsten, riskieren wir, unser persönliches Selbst zu vernachlässigen und ungesunde Energien und Beziehungen freizusetzen. (S.13,148,159,161,163,182,192)

ZIRKULATION, HYGIENE, SEPARATION / Intuitive Kraft (S.32,116,179)

Toxine wirken entzündungsfördernd, erzeugen abgestorbene Zellen und aktivieren Makrophagen, die wiederum bei genotoxischem Stress eine Reihe unnötiger Reaktionen auslösen können: entzündungsfördernde Signalmoleküle absondern, Entzündungen aktivieren, Arteriosklerose auslösen und spielen eine wichtige Rolle im Stoffwechsel Syndrom und chronischen Erkrankungen. (S.47,49,52,55,57-58,61,162,172) Ein guter Stoffwechsel erfordert eine gute Funktion des Ausscheidungssystems, aber auch eine gute Hygiene unseres Körpers, unserer Gefühle, Gedanken und Emotionen. (S.14,32,44,59) Ungesunde persönliche Gewohnheiten (S.143,159,165,190,194) zum Beispiel können die Zirkulation der Lebensenergie verlangsamen, nicht nur in unserem Körper, sondern auch in unserem Leben. Sie können unsere mentalen Manifestationen "verstopfen", unseren Geist verdunkeln. Daher ist es notwendig, unsere Tendenz zu kontrollieren, negativen Emotionen und Erinnerungen, ziellosen Aktivitäten und Untätigkeit, Unordnung und Chaos, übermäßigem Essen usw. Eine gute Durchblutung erhält die normale Funktion aller Gewebe und Organe. Geweberegeneration, Vitalität, Spannkraft, Immunität und Lymphfunktion hängen von der Stärke der Durchblutung und der Durchgängigkeit der Blutgefäße ab. (S.15,18,66,114-116,121-123) Eine gute Durchblutung erfordert eine Anregung durch gute Hygiene, Bewegung, Atmung und harmonische Gefühlen, Gedanken und Beziehungen. (S.28,32,163,167,133) Daher ist es gut, sich darum zu bemühen, Stagnation in verschiedenen Bereichen unseres Lebens zu überwinden, indem wir auf emotionale Stagnation mit Arbeit, mentale Stagnation - mit Bewegung, materielle Stagnation - mit geistiger und kreativer Aktivität reagieren, usw. (S.42,69,153,170,186)

ALKALIN-SÄURE-GLEICHGEWICHT / Bewusste Kraft (S.15,94,99,144,173,182)

Abrupte Veränderungen des Alkali-Säure-Haushalts (S.76-79) und die konsequente Einhaltung einer alkalisierenden oder säurebildenden (S.127-130) Ernährung auf Kosten einer ausgewogenen Ernährung (S.166,168-169), können die Immunabwehrfunktionen des Körpers irreversibel verändern. Die meisten Immunzellen sowie Magenenzyme sezernieren starke antibakterielle und antivirale Säuren. Galle und Bauchspeicheldrüse - alkalisierende Säfte, die für die normale Funktion der Darmflora notwendig sind, die auch einen wichtigen Immunschutz gegen Krankheitserreger in Lebensmitteln und gegen die Entwicklung von pathogenen Darmbakterien leistet. (S.71,109,112,122) Eine wichtige Rolle beim normalen pH-Wert des Blutes, in dem hauptsächlich Immunzellen zirkulieren, spielen die Nieren und die Lunge durch Atmung und Urinausscheidung. Entscheidend ist dabei auch die Art und Weise, wie wir alltägliche Ereignisse wahrnehmen und darauf reagieren. Oftmals kann ein falsches und einseitiges Verständnis eines Problems eine Reihe von nachteiligen Kettenreaktionen in unserem Körper auslösen: von stark übersäuernden Emotionen der Angst und Trauer bis hin zu stark alkalisierenden Reaktionen, die einen Gallenabfluss verursachen. (S.11,33,102,112,148)

NATÜRLICHE ENTGIFTUNG / Herzenergie (S.99,106,115,117,171)

beseitigt Giftstoffe und freie Radikale, die täglich im Körper durch Verdauung, Stoffwechsel, Arbeit, Stress, Bewegung, Umwelteinflüsse entstehen. (S.52-53,64-65)

Dieser Prozess wird hauptsächlich von Leber und Galle gesteuert und zielt darauf ab, Immunzellen, aber auch den ganzen Körper vor toxischen Schäden zu schützen. Für den normalen Ablauf der natürlichen Entgiftungsprozesse in unserem Körper ist es notwendig, durch ein harmonisches Arbeitsprogramm, ausgewogene Ernährung und Ruhe einen guten Stoffwechsel aufrechtzuerhalten. (S.25,111,163,168,170)

So wie unser natürliches Entgiftungssystem Toxine wahrnimmt und einfängt, müssen wir ein Gespür (s. 179) für die Motive, Absichten und Probleme der Menschen entwickeln, mit denen wir interagieren. Dies schützt uns vor unnötiger Emotionalität und Anfälligkeit für äußere Einflüsse und hilft uns, Widerstandswillen, aber auch Verständnis zu entwickeln.

EMOTIONALES BALANCE / *Herzlichkeit* (S.13,17,63,153,157,180,196)

Das Herz hält unser emotionales Gleichgewicht und schützt uns vor den zerstörerischen Emotionen, die den Geist verwirren und das Bewusstsein verdunkeln, indem es nervenübertragende und immunmodulatorische Hormone aktiviert: (S.32-36,81,83,112,149)

- **Cortisol** - ein Stresshormon: wirkt immunsuppressiv, stimuliert Fettzellen. (S.35,45,47,57-58)
- **Dopamin** - ein Motivationshormon: **wenn es durch Sucht motiviert ist - unterdrückt es Prolaktin und Lymphozyten**; verlangsamt den Stoffwechsel; kann eine Autoimmunwirkung haben; (S.34,83,149)
- **Serotonin** - ein Glückshormon: unterstützt die Beteiligung der Blutplättchen an der **Zellregeneration und Wundheilung**; (S.158)
- **Adrenalin** - ein Regenerationshormon (S.68), regt die Durchblutung an, tonisiert das Herz. Wenn es **durch systemische Angst verursacht wird** (S. 35,98), wird es zu einem Angsthormon, **das Knochen und Leukozyten erschöpft**.
- **Noradrenalin** - ein Wachsamkeitshormon: spielt eine Schlüsselrolle bei der Kontrolle des Immunsystems. Wenn es **durch übermäßige Schmerzen und Pflege aktiviert wird, können Fresszellen und die Lunge geschädigt werden**. (S.55,83,135,150)

GUTE VERDAUUNG / *Spirituelle Energie* (S.131,184) / *Liebe* (S.133)

erhält die gute Magen-Darm-Flora, unterstützt die effiziente Aufnahme von Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. (S.63,82) Ernährungsfehler sind die häufigste Ursache für Verdauungsstörungen, Blutvergiftung, Immunschwäche, Diabetes und Malignome. (S.52,54,55,57-58,143,165,190)

Eine ausgewogene Ernährung, die zu einem bestimmten Zeitpunkt (S. 25, 163-169) die notwendigen natürlichen Proteine, Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe importiert, unterstützt die ordnungsgemäße Funktion des Immunsystems. Darüber hinaus steht eine gute Verdauung in direktem Zusammenhang mit unserem emotionalen Gleichgewicht und unserer Fähigkeit, aufzunehmen und zu lernen, insbesondere aus eigener Erfahrung. Heftige Emotionen können einen unnatürlichen Ausfluss von Galle oder Bauchspeicheldrüsen Säften verursachen, was den Verdauungsprozess stören kann. (S.108,122) Daher ist es notwendig, in einer ruhigen und günstigen Umgebung zu essen. Auf der anderen Seite, wenn wir es schaffen, die Lektionen, die uns das Leben lehrt, zu lernen und anzuwenden, schaffen wir es auch, die Fähigkeit zu kultivieren, die Selbstbeherrschung zu bewahren, d. bereit sein, sich den Herausforderungen zu stellen. Dies ist eine der Hauptvoraussetzungen, um die Immunität zu erhalten und unser Immunsystem zu stärken. (S.82,115,128,131,133,192)

IMMUNITÄT / Seelenenergie (S.32,37,123,131,147,153,175)

Unsere Immunität wird hauptsächlich bestimmt durch:

1. unserer inneren Stabilität, aus der Kraft und dem Mut, mit der wir unser inneres Selbst bewahren, verteidigen und ausdrücken, eingebettet in unsere Seele, aber auch aus:

2. unsere Wahl, das verteidigende und auferlegende Ego zu manifestieren oder zu gehorchen und zu befolgen.

- Schaffen wir es, unsere mentale, bewusste und persönliche Immunität aufzubauen oder neigen wir dazu, Vorurteile, Ängste, Beleidigungen zu „sammeln“ und das Unterbewusstsein unser Leben bestimmen zu lassen? (S.13,17,27,99,102,144,155,182)

- Unterliegen wir den Launen und dem Stolz unseres Egos oder versuchen wir, das Potenzial unseres Einen Selbst zu erkennen und verwirklichen? (S.36,38,114,147)

- Schaffen wir es, für uns einzustehen, Herausforderungen ruhig und vernünftig anzunehmen oder auf Provokationen heftig zu reagieren? (S.33,37,148,150,156)

- Sind wir ausreichend geschult und sind wir bereit, widrigen Lebensbedingungen standzuhalten? (S.114,146,153)

- Schaffen wir es, Immunität gegen unsere Anfälligkeit für schlechte Gewohnheiten und äußere Einflüsse aufzubauen? (S.47,56-59,149,151,159)

- Können wir die schädlichen Einflüsse im Alltag erkennen oder lassen wir uns lieber ohne großen Aufwand von der Strömung leiten und treffen unsere persönlichen Entscheidungen nach allgemein anerkannten Normen? (S.29-31,57-58,160,192)

- Können wir uns selbst unter den ungünstigsten Bedingungen sicher und wohl fühlen und anderen das gleiche Gefühl vermitteln? (S.42,69,167)

BEWEGUNG / Energiegeladen (S.13,18,45,184,186,196)

Tägliche Bewegung sorgt für einen guten Kreislauf, Stoffwechsel und Energiefluss im Körper. Bewegung entlastet die Nieren, tonisiert die Lunge, stellt das Gleichgewicht wieder her, stimuliert die Zellregeneration im Knochensystem - ein wichtiger "Produzent" von Immunzellen. (S.45,51,84,186)

Unsere Mobilität wird bestimmt durch die Flexibilität unseres Charakters und die Art und Weise, wie wir uns ausdrücken. Wir sind ständig gefordert, uns zu bewegen, zu lernen, zu arbeiten, zu verstehen, uns anzupassen, Fähigkeiten zu beherrschen, flexibel zu sein, unsere Fähigkeiten anzuwenden und uns sogar zu beweisen, um uns zu verteidigen. Kurzum: "Setze dich so ein, dass das Leben dich nicht verändert...", genauer gesagt: "Stirb" jede Nacht, zusammen mit deinen starren und überholten Ansichten und Überzeugungen, damit du morgens neu und komplett neugeboren aufwachen kannst. (S.66,69,161,166)

ATMUNG / Primärenergie angetrieben durch die "Polarität" Ego-Geist

(S.13,15,32,36,69,80,102,114,135,147,153,, 173,192)

Das Nervensystem ist äußerst wichtig für die Weiterleitung der vom Gehirn ausgesendeten „Befehls“-Impulse und die Durchgängigkeit der Signalmoleküle des Immunsystems. Nervenzellen sind extrem anfällig für äußere Einflüsse, freie Radikale und Toxine und benötigen eine ständige "Spülung", "Reinigung" und Aufladung mit Sauerstoff und Energie.

Daher ist es notwendig zu lernen, richtig zu atmen, dh. die Gesetze und Zyklen der Lebensenergie, die durch unser Leben fließt, richtig wahrzunehmen. (S.18,45,93-94,131,133,137,157,170,184,186,190,192)