Dr. Olivier Madelrieux

Das Immunsystem mit der Blutgruppendiät stärken

Leseprobe

Das Immunsystem mit der Blutgruppendiät stärken

von Dr. Olivier Madelrieux

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt

Vorwort 1
Lebenslanger Immunschutz 3
Einleitung – Das Coronavirus COVID-19: ein vielschichtiges Virus? . . 11

TEIL 1 15

1. Kapitel – Die Grundlagen der Immunabwehr für alle Blutgruppen 17
Sind wir für Viren alle gleich? 17
Ihr Immundiät-Quiz 23
Ergebnisse des Immun-Diät-Quiz 26
Erstellen Sie Ihre persönliche Immundiät-Bilanz 27
Faktoren, die Ihr Immunsystem schwächen 32
Naturheilkundliche Empfehlungen nach der Immundiät-Methode 33

2. Kapitel – Die Grundlagen der Immunabwehr für jede Blutgruppe 38
Die Grundlagen. 38
Wie funktioniert unser Immunsystem? 44
Die Darmflora: der Schleusenwächter unseres Immunsystems. . . . 46
Eine gestörte Darmflora, die Immunoffenbarung des 21. Jahrhunderts 51
Ständige Müdigkeit und Hungergefühle wegen einer unausgewogenen Darmflora 60
Wie bekommt man eine optimale Darmflora?. 61
Grapefruitkernextrakte, das Reinigungspersonal 61
Präbiotika, lebenswichtig für Ihre Immunabwehr 65
Probiotika konsumieren, um Ihr Immunschutzschild aufzubauen . . .67
Lebenswichtige Immunitätstreiber. 72

3. Kapitel – Die Gegenspieler Ihrer Immunabwehr. 92
Azidose, das immungefährliche trojanische Pferd 92
Ihre Immunabwehr wird von Ihrer Umwelt oder Ihrem Lebensstil beeinflusst 93
Xenohormone, die Immungifte 96
Gluten, der Klebstoff in Ihrer Immunabwehr 99
Tiermilchprodukte, ein gefährliches, immunschädliches Himmelfahrtskommando 102
Nahrungsmittelallergien oder -unverträglichkeiten schwächen unser Immunsystem 107
Nahrungsmittelkombinationen, die Ihrer Immunabwehr schaden. .110
Naschen und kleine Snacks zwischendurch ermüden Ihre Immunität 111
Die Mikrowelle – immuntoxisch? 113
Vorsicht bei immuntoxischen endokrinen Disruptoren 121
Ihr Gemütszustand – ein Einfallstor für Viren? 123

4. Kapitel – Die Immundiät-Methode 126
Geben Sie leichter Kost den Vorzug! 126
Das können Sie zu Hause tun 127
Was man sonst tun kann 154

5. Kapitel – Die Immunstimulanzien der Immundiät-Methode . . 161
Zink als Immunwächter 161
Echinacea, die Immunitätsvermittlerin 163
Quercetin als Immunfeuerwehr 164
Coenzym Q10 als Immunitätsschutzschirm 166
Pilze als neue Schlüssel zum Immunschutz 167
Propolis, Honig für unsere Immunabwehr. 170
Immunitätsfördernde ätherische Öle 173
Tragant, eine immunaktive Pflanze 174
Chlorophyll als Immunitätshebel. 175
Spurenelemente als Immunitätsunterstützer 176

TEIL 2 179

6. Kapitel – Der Immunschutzschild: Die Immundiät-Methode nach Blutgruppen 180
Was ist eigentlich eine Blutgruppe? 180
Was bedeuten Lektine für Ihre Blutgruppe?. 182
Blutgruppe A. 184
Blutgruppe B 197
Die Blutgruppe AB 207
Die Blutgruppe 0. 216

Epilog 230
Literaturverzeichnis 235
Verzeichnis der Nahrungsergänzungsmittel 241
Verzeichnis der Krankheiten 244
Über die Autoren 248
Dank 258

Vorwort

„Eine Schwalbe macht noch keinen Sommer."
(Sprichwort)

Täglich stößt unser Körper abgestorbene Zellen ab und ersetzt sie durch neue. Ab dem 25. Lebensjahr beginnt das Phänomen des allmählichen Verfalls, die Räder dieses effizienten Uhrwerks zu blockieren: Es entsteht ein Ungleichgewicht zwischen dem Prozess des Zellabbaus und dem der Zellerneuerung. Denn von da an werden Zellen schneller abgebaut als erneuert.

Niemand bleibt von diesem natürlichen Alterungsprozess verschont. Dennoch werden Sie bei der Lektüre der Immundiät-Methode feststellen, dass man diesen Prozess verlangsamen kann, indem man sich aktiv um seine Immunabwehr kümmert.

Ihnen werden die Werkzeuge, die Kenntnisse und Mittel geliefert, um jung und lange bei guter Gesundheit „alt" zu werden, mit Energie und einer guten Figur! Unsere Lebensweise können wir in jedem Alter ändern. Wir müssen uns nur im Bewusstsein unserer Blutgruppe und deren Grundlagen wirklich um unseren Körper kümmern und dessen Bedürfnisse respektieren.

Indem wir die Grundlagen des Immunsystems beachten und uns die immunfördernde Ernährung unserer Blutgruppe zu eigen machen, können wir das Beste für unseren Körper tun und ihn zu Höchstleistungen anspornen.

Verdient unser Körper nicht unsere ganze Aufmerksamkeit, viel mehr als unser Auto oder unsere Wohnung? Er arbeitet rund um die Uhr, um uns am Leben zu erhalten.

Deshalb sollten wir ihm endlich das geben, was er braucht.

Es lebe die Immundiät-Methode! Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und Entdecken!

Valérie Lamour & Dr. Olivier Madelrieux

Lebenslanger Immunschutz

Unser Körper ist täglich von Mikroorganismen in unserer Umgebung und in unserer Ernährung ausgesetzt und reagiert darauf sofort: Unser Immunsystem – unsere Abwehrkraft – schlägt an und wird aktiv, um alle Eindringlinge unschädlich zu machen. In einer Zeit, in der Viren vermehrt im Umlauf sind, müssen wir uns immunologisch besonders wappnen, um die zahlreichen, für das Auge unsichtbaren Angriffe abzuwehren. Wussten Sie, dass ein erschöpfter, psychisch angeschlagener Körper bei Vitaminmangel und einer Ernährung, die nicht zu seiner Blutgruppe passt, potenziell krankheitsgefährdet ist?

Hinzu kommen Stress, Schmerzen, Überarbeitung, Umweltschadstoffe. Faktoren, die die Fähigkeit unseres Stoffwechsels schwächen, aktiv gegen schädliche Einflüsse und Angreifer wie Viren und Bakterien vorzugehen.

Wir müssen also vorbeugend handeln und verstehen, dass der wahre Schutz in dem Wissen besteht, wie wir unsere Abwehrkräfte stärken können. Dabei geht es nicht nur darum, „Unkraut“ zu jäten, sondern auch darum, den „Boden“ vorzubereiten. Unser Immunsystem muss so gestärkt werden, dass sich schädigende Einflüsse gar nicht erst in unserem Körper ausbreiten und womöglich festsetzen können. Für diesen Kampf verfügt unser Organismus über ein sehr komplexes Abwehrsystem. Eindringlinge

werden von bestimmten Zellen, den Leukozyten, erkannt, die über chemische Botenstoffe, die Zytokine, miteinander kommunizieren.

Die in den meisten Organen vorhandenen „Wächter"-Zellen sorgen so dafür, dass Angreifer ständig ausgeschaltet werden. Dieser angeborene Immunmechanismus wird auch als natürliches bzw. unspezifisches Abwehrsystem bezeichnet. Bei jedem Menschen hängt die körpereigene Immunantwort mit seinem Allgemeinzustand, dem Milieu in seinem Körper zusammen. Und dieses gilt es zu optimieren.

Unser ganzes Leben lang müssen wir Angriffe von Bakterien und Viren abwehren. Die häufigste, schleichende Gefahr geht dabei von *oxidativem* Stress aus: Jedes Lebewesen produziert bei der Atmung freie Radikale. Man kann sich ihnen nicht entziehen, da es sich um natürliche Stoffwechselprodukte handelt. Unser Körper verfügt jedoch über eine Reihe von Abwehrmechanismen zur Bekämpfung von freien Radikalen. Zu viel oxidativer Stress wirkt allerdings gesundheitsschädlich. Er führt zur Übersäuerung unseres Körpers, zu körperlichem Verschleiß und zur Einlagerung von Schadstoffen. Die Mitochondrienmembran wird angegriffen und Lipide, Proteine und DNA werden zerstört.

Die Ursachen für eine übermäßige Produktion freier Radikale liegen nicht nur in unserer Umwelt, sondern auch in unserem Lebensstil.

Schauen wir uns doch einmal kurz an, welchen Belastungen wir für gewöhnlich ausgesetzt sind:

- positivem oder negativem Alltagsstress, Kummer und Sorgen,
- Alkohol- und Tabakkonsum, intensivem Sport,
- ionisierender Sonnenstrahlung sowie UVA- und UVB-Strahlen,
- Krankheiten, Infektionen durch Bakterien, Pilze oder Viren,
- bestimmten medikamentösen Behandlungen mit Östrogenen, Entzündungshemmern oder Chemotherapie,
- Haushaltsreinigungsmitteln, schadstoffbelasteten Lebensmitteln, aber auch frittierten Lebensmitteln,

- Industrie- und Autoabgasen,
- Pestiziden und Herbiziden, die bei der Herstellung von Lebensmitteln eingesetzt werden,
- Wasserverschmutzung durch Nitrate und Schwermetalle aus Intensivlandwirtschaft und Industrieabfällen
- und schließlich bestimmten industriellen Lösungsmitteln oder Cadmium (u. a. in Batterien, Akkus und Pigmenten enthalten).

Die Schlussfolgerung liegt auf der Hand. Bisher können wir noch nichts gegen den lautlosen Verfall unseres Körpers tun. **Wir sind allerdings in der Lage, diesen körperlichen Abbau drastisch zu verlangsamen und so die Abwärtsspirale auszubremsen durch eine blutgruppengerechte Ernährung.** Dies funktioniert hauptsächlich über eine Entlastung unseres Verdauungstraktes. Dafür müssen wir alle Funktionsprinzipien des Immunsystems verstehen und in unser Leben integrieren und uns für einen natürlichen, ausgewogenen Lebensstil ohne Exzesse entscheiden. Oder, ganz konkret, regelmäßig Nahrungsergänzungsmittel zu uns nehmen. Ja, wir können uns tatsächlich mit einem Immunpass ausstatten, einem Schild, das uns aktiv schützen kann, und zwar bereits ab dem 25. Lebensjahr.

Wir müssen wieder lernen, die grundlegenden Bedürfnisse unseres Körpers zu stillen: immunfördernde und an unsere Blutgruppe angepasste, abwechslungsreiche Kost biologischen Ursprungs, vorwiegend Obst und Gemüse, eine perfekt optimierte und gesunde Darmflora, guter Schlaf, tägliche Ruhepausen (unterstützt durch Meditation), altersgerechtes Intervallfasten. Ganz zu schweigen von Bewegung, einem ausgeglichenen Gemütszustand, so viel frischer Luft wie möglich, positiven Beziehungen im Alltag und Stress in Maßen. In diesem Buch lernen Sie zunächst die Grundlagen der Immunabwehr und später die jeweiligen Besonderheiten der Blutgruppen kennen.

Es gibt jedoch auch äußere Faktoren, die Sie nicht beeinflussen können: Dazu zählen die Qualität der Luft, die Sie atmen, oder die elektromagnetische Strahlung in Ihrer Umgebung. Diese Faktoren haben sich in Hinblick auf die gesellschaftliche Gesundheit so besorgniserregend entwickelt, dass wir ihnen ein ganzes Kapitel gewidmet haben. Ihr Körper leidet unter den Auswirkungen dieser Umweltbelastungen in einem Ausmaß, wie Sie es sich wahrscheinlich gar nicht vorstellen können. Sich dessen bewusst zu werden, ist ein erster Schritt in Richtung einer zunächst individuellen, dann zwangsläufig kollektiven Lösung. Denn zu Beginn des 21. Jahrhunderts sind wir tagtäglich gesundheitsschädigenden Einflüssen ausgesetzt. Alle Bereiche Ihres Lebens, alles, was Ihren Schutz beeinträchtigen könnte, wird in diesem Buch behandelt. Sie werden lernen, **dass Sie sich am besten schützen, wenn Sie wissen, wie Sie Ihre kostbare Immunabwehr aufrechterhalten.**

Im ersten Teil dieses Buches befassen wir uns mit den Grundlagen, die Sie kennen müssen, um Ihr Immunsystem umfassend zu stärken. Im zweiten Teil finden Sie dann den immunfördernden Lebens- und Ernährungsplan für Ihre Blutgruppe.

Wir hoffen, dass Sie nach der Lektüre dieses Buches über alle Informationen verfügen, die Sie zu eisernen Kämpfern in Sachen Gesundheit und aktiver Energie machen, um zirkulierende Viren und Angriffe aller Art abzuwehren, indem Sie Ihre Darmflora optimal aufbauen und so Ihre Immunabwehr in hohem Maße stabilisieren.

Wenn Sie sich außerdem blutgruppengerecht und immunfördernd ernähren, können Sie die potenzielle Übersäuerung Ihres Körpers und die darin ablaufenden Entzündungsreaktionen deutlich reduzieren. Jetzt ist es an Ihnen, Ihrer Urteilskraft zu vertrauen und die richtigen Entscheidungen dahingehend zu treffen, was Ihrem Körper guttut und was zu ihm passt.

Genau das wollen wir Ihnen nämlich mit unserer Immundiät-Methode näherbringen.

Was ist eine immunfördernde Ernährung?

In diesem Buch finden Sie eine ausführliche Beschreibung der richtigen Ernährung für jede Blutgruppe. Die immunfördernde Ernährung kann Sie optimal vor Angriffen durch Viren und Bakterien schützen, denn sie schont Ihre Verdauung, Ihre Atemwege, Ihr Hormonsystem, Ihr Nervensystem und Ihren Darm.

Sie wird Ihren Körper nicht entkräften, keine Entzündungen hervorrufen und Ihre Verdauungs- und Ausscheidungsorgane im Allgemeinen entlasten.

Was ist eine immunneutrale Ernährung?

Die immunneutrale Ernährung ist zwar nicht optimal für Sie, wird Ihnen aber auch nicht sonderlich schaden.

Dabei sollten Sie immer daran denken, dass die Umsetzung möglichst vieler Grundlagen der immunfördernden Ernährung Ihrer Blutgruppe für Ihren Körper am besten ist. Dann können Sie auch all diese Produkte bedenkenlos konsumieren.

Was ist eine immunschädliche Ernährung?

Hierbei handelt es sich um eine Ernährung, die für Ihr Herz-Kreislauf-System kontraproduktiv ist und all Ihre Gewebe und Organe stark beansprucht. Diese Nahrungsmittel können nicht nur schnell dick machen, sondern vor allem gesundheitsschädliche Störungen verursachen, die eine Veränderung der Darmflora begünstigen – und Sie wissen ja sicher, dass die Reaktionen Ihres Immunsystems zu über 70 Prozent im Darm ablaufen.

Die immunschädlichen Nahrungsmittel wirken entzündungsfördernd. Sie fühlen sich ständig schlapp und Ihr Körper befindet sich in

einem latenten Entzündungszustand – bereit, auf den kleinsten viralen oder bakteriellen Angriff zu reagieren. Wenn Sie diese Nahrungsmittel nur gelegentlich zu sich nehmen, haben sie keinen Einfluss auf Ihr Immunsystem oder Ihre Gesundheit.

Mit unserer Immundiät-Methode finden Sie heraus, welche immunfördernden Nahrungsergänzungsmittel es für Ihre Blutgruppe gibt.

Da jeder Mensch einzigartig ist, sollten Sie eine geplante Ernährungsumstellung immer vorher mit Ihrem behandelnden Arzt oder Heilpraktiker besprechen.

Ich wünsche Ihnen allen ein wunderbares Leben mit einem gut funktionierenden Immunsystem!

2. Kapitel

Die Grundlagen der Immunabwehr für jede Blutgruppe

Die Grundlagen

Wir essen im Durchschnitt drei- bis viermal am Tag, und das unser Leben lang. Somit nehmen wir täglich rund ein Kilogramm Nahrung zu uns: Das sind 365 Kilogramm pro Jahr oder mehrere Tonnen Nahrungsmittel innerhalb weniger Jahre.

Das kann einen schon nachdenklich stimmen, gar beunruhigen. Finden Sie nicht? Angesichts dieser schnellen Kopfrechnung wird ersichtlich, wie groß der Einfluss unserer Ernährung auf unser Leben ist. Diese Tonnen an Nahrungsmitteln passieren all unsere Organe und Zellen, unser Blut und unser Gehirn. Und jedes einzelne Nahrungsmittel gibt Signale und Informationen an unsere Zellen weiter.

Würde es sich dabei um Radarfallen handeln, würden wir auf unseren Immunpunktestand genauso achten wie auf unseren Führerschein. Leider gibt es auf gesundheitlicher Ebene keine Eignungskurse zum Punkteabbau. Stattdessen reagiert unser Körper mit Krankheitspausen. Mit diesen Zwangsauszeiten fordert unser Körper aber eigentlich eine drastische Veränderung. Ein Verlust aller Punkte käme dem Ausbruch

einer Krankheit gleich. Allerdings geben wir zu bedenken, dass sich diese „Immunpunkte" nicht mal eben wiedererlangen lassen. Ist eine Krankheit einmal ausgebrochen, ist es bereits zu spät.

Bei der Immundiät-Methode geht es darum, dass wir besonders auf unsere Lebenspunkte achten. Wir sollen auf unsere „Lebenslizenz" aufpassen und lange und vor allem gesund leben. Mit anderen Worten ist es das Ziel, den Großteil unserer Immunpunkte zu erhalten – oder im Falle ihres Verlusts wissen, wie wir sie so schnell wie möglich wiedererlangen können. Und Fehler, die sich negativ auf unser Immunsystem auswirken, nicht wiederholen.

Lassen Sie uns auf das Wertvollste achtgeben, das wir haben: nicht auf unser Haus, unser Auto, unseren privaten oder beruflichen Erfolg, sondern auf unseren Körper, unsere Gesundheit!

Wir sollten uns bewusst sein, dass jedes Nahrungssignal unsere Zellen und damit unser Leben beeinflusst. Vitamine, Nährstoffe, Fettsäuren oder Zucker können das Klima in unseren Zellen verändern, uns zu Ruhe zwingen, Zellwanderungen auslösen oder unseren Allgemeinzustand beeinflussen. Schon Hippokrates riet uns mit seiner hoch geschätzten Weisheit, Nahrung zu unserer Medizin zu machen.

Inzwischen wird uns dies täglich vor Augen geführt. Und zwar erst recht angesichts der Vielzahl an Viren, die im Laufe unseres Lebens auftauchen und wiederkehren werden.

Offensichtlich steckt in unserer Nahrung viel mehr, als es den Anschein hat. Ihr Einfluss ist viel größer und weitreichender, als wir es uns vorstellen können.

Aus diesem Grund ist es von größter Bedeutung, zwischen dem reinen Akt des Essens und den Begriffen „sich ernähren" und „Nahrung zu sich nehmen" zu unterscheiden. Denn während einige Esshandlungen bewusst vorgenommen werden, laufen andere dagegen eher automatisch ab, d. h., wir greifen uns einfach irgendetwas, um das Hungergefühl zu

stillen. Und nicht, um uns über unsere Ernährung zu heilen oder unser Immunsystem zu stärken.

Unsere Ernährung sollte immer immunwirksam, immunfördernd oder zumindest immunneutral sein. Dann kann sie unser Energielevel pushen, zur körperlichen Erholung beitragen, regenerierend wirken und uns vor Viren und Bakterien schützen.

Wir müssen auf die Qualität unserer Ernährung achten. Wir müssen Sorge dafür tragen, dass wir nur geringe Mengen zu uns nehmen, die nicht zu unserer Blutgruppe passen, und auf das Verhältnis zwischen Kalorienaufnahme und körperlicher Betätigung achten. Das ist heutzutage nämlich oft sehr unausgeglichen, da wir für vieles Maschinen nutzen. Denken Sie auch an die Atmosphäre, in der wir unser Essen zu uns nehmen. Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten in einer entspannten Umgebung zu sich und konzentrieren Sie sich voll und ganz aufs Essen. Lassen Sie sich dabei nicht von einem Bildschirm ablenken.

Der Großteil unserer Nahrung sollte „lebendig", also möglichst naturbelassen sein: frisches oder kurz gekochtes Obst und Gemüse, Ölsaaten und Öle aus erster Pressung. Verzichten sollten wir auf sogenannte tote Lebensmittel: industriell verarbeitete Nahrungsmittel, Fertiggerichte, Nahrungsmittel in Soßen, Sandwiches, *Junkfood*, Pizza usw. Sie belasten und verlangsamen unseren Stoffwechsel und schwächen unsere Abwehrkräfte.

Nährstoffarme Nahrungsmittel schwächen unseren Organismus. Sie machen den Weg frei für eine krankhafte Erhöhung des Säuregehalts im Blut, oxidativen Stress, Krankheiten, Entzündungen, unerwünschte Darmbakterien, zu viel Zucker und Fett, die unser Körper nicht verwerten kann. Ihr Konsum führt unweigerlich zu Erschöpfung, Übergewicht und Mangelerscheinungen aller Art, die Viren und schließlich Krankheiten Tür und Tor öffnen.

Körperlicher Abbau hat mehrere Grundursachen, die wir hier in der Reihenfolge ihrer Priorität für Ihre Gesundheit aufzählen: eine minder-

wertige, nicht auf Ihre Blutgruppe abgestimmte Ernährung, Schlafmangel, zu wenig Ruhepausen im Alltag, tägliche Belastung durch Umweltschadstoffe, zu lange Sonnenbäder oder gesundheitsschädliche Einflüsse wie elektromagnetische Wellen, wiederholte Stressbelastung (einschneidende und heftige emotionale Belastungen, Dauerstress im Alltag), Drogenmissbrauch, Medikamenteneinnahme, Alkohol- und Tabakkonsum und als Krönung des Ganzen Bewegungsmangel.

All diese Lebensfaktoren führen zur Produktion von freien Radikalen. Diese sind an den Oxidationsprozessen in Ihrem Körper beteiligt und damit an einem heimtückischen Angriff auf Ihre Immunabwehr. Sie verursachen den sogenannten *oxidativen* Stress, ein Hauptprozess des Alterns. Genau dieser Hauptprozess schwächt Ihren gesamten Körper, beeinträchtigt Ihre Gesundheit und öffnet letztlich Krankheiten Tür und Tor.

Die Anzahl ihrer Nervenzellen (Neuronen) nimmt allmählich ab. Stimmungsschwankungen, Durchblutungsstörungen, verminderte Aufmerksamkeit, mangelnde Konzentration und letztlich eine Beeinträchtigung des Kurzzeitgedächtnisses sind die Folge. Der Abbau von Neuronen ist der Nährboden für seelische Erschöpfung: Der Dopaminspiegel sinkt und der Spiegel des sogenannten Glückshormons Serotonin fällt zugunsten von Adrenalin ab. Der Adrenalinspiegel steigt und gaukelt uns damit vor, wir seien in Gefahr. Dies wiederum überfordert die Nebennieren (die wichtigen kleinen Hormondrüsen oberhalb der Nieren).

Bleibt unser Neurotransmitterhaushalt im Ungleichgewicht und das über Jahre, können sich degenerative Erkrankungen wie Morbus Parkinson oder Morbus Alzheimer einstellen. Viele Forschende berichten, dass diese Krankheiten, über die man noch viel zu wenig weiß, nur dann wirklich geheilt werden können, wenn man ab dem 50. Lebensjahr vorbeugt und gesund lebt. Im Laufe unseres Lebens nimmt die Produktion natürlicher Hormone ab, insbesondere der Schilddrüsen-, Nebennieren- (DHEA, Pregnenolon, Cortisol) und Sexualhormone (Östrogen,

Progesteron und Testosteron). Diese Hormone schmelzen wie Schnee in der Sonne und führen zu Gewichtszunahme, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, beeinträchtigtem Umgang mit Stresssituationen und verminderter sexueller Leistungsfähigkeit.

Wir alle werden die Menopause bzw. Andropause mit dem damit einhergehenden Muskelschwund und der Gewichtszunahme erleben.

Mit dem Alter nimmt die Gesamtbakterienvielfalt im Darm ab. Die Darmflora wird somit schlechter und braucht mehr Zeit, sich zu regenerieren.

Auch die Darmfunktion verschlechtert sich. Dies führt zu einer schlechteren Aufnahme von Nährstoffen und zum Auftreten von Nährstoffmängeln. Der Darm übernimmt nicht mehr in vollem Umfang seine Schutzfunktion und lässt einige unerwünschte Partikel passieren. Dies führt zu Nahrungsmittelunverträglichkeiten, die wiederum chronische Entzündungen, Erschöpfung, Hautprobleme und Gelenkbeschwerden usw. nach sich ziehen.

Unser Immunsystem wird störanfälliger. Und in unserer Darmflora sammeln sich vermehrt unerwünschte Mikroorganismen, pathogene Keime, an. Unser gesamter Darm wird durchlässiger und so gelangen Schadstoffe ungefiltert in den Blutkreislauf.

Da unser Darm dann Vitamine und andere Nährstoffpräparate, die wir einnehmen, nicht mehr richtig verstoffwechseln kann, kommt es zu entzündlichen Erkrankungen und damit als erste spürbare und verheerende Folge zu einer Schwächung unseres Immunsystems.

Die Funktion des Herz-Kreislauf-Systems verschlechtert sich. Die Herzleistung ist aufgrund der arteriosklerotisch verengten Arterien weniger effizient, was zu einer schlechten Durchblutung und Versorgung der Gewebe führt und als direkte Folge die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit beeinträchtigt. Auch Schlaganfälle können die Folge sein.

Die Atmung ist ebenfalls beeinträchtigt. Dies äußert sich allmählich in einer schlechten Sauerstoffsättigung, Kurzatmigkeit und ver-

minderter körperlicher Leistungsfähigkeit. Jeder sollte daher mindestens dreimal am Tag (Atmung Seite 140) und bei jeder belastenden oder negativen Begebenheit bewusst atmen. Bewusstes Atmen wirkt sich eindeutig positiv auf Ihr Immunsystem aus.

Die Nierenfunktion lässt nach. Ihr Körper kann nicht mehr ordnungsgemäß entgiften, sodass sich gefährliche Stoffe im Blut ansammeln können. Im Laufe dieses Buches werden wir aufzeigen, dass Bewegung, insbesondere Gehen, in Verbindung mit einer guten und qualitativ hochwertigen Flüssigkeitszufuhr unsere Nieren durchspülen und die Funktion dieser Reinigungsorgane erheblich verbessern kann.

Knochenmasse schwindet. So kann leicht Osteoporose und/oder Knochenbrüchigkeit entstehen, die unter anderem Knochenbrüche herbeiführen kann.

Die Wassermenge im Körper ist ungleichmäßig verteilt. Der tägliche Wasserumsatz ist insgesamt geringer. Es entstehen Falten, Kollagen wird abgebaut, die Haut verliert an Spannkraft. Diese Alterungserscheinungen und damit einhergehend das Schwinden Ihrer Abwehrkräfte nehmen noch an Fahrt auf und verschlimmern sich, wenn folgende Faktoren vorliegen:

- eine Ernährung, die nicht an Ihre Blutgruppe angepasst ist,
- Übergewicht, das sich aufgrund von Bewegungsmangel in Kombination mit zu reichhaltiger Ernährung einstellt (weitere Folgen: Stoffwechselstörungen wie hoher Cholesterinspiegel und Diabetes oder Entzündungen),
- Tabakkonsum: Tabak greift nicht nur Herz, Atemwege und Augen an, sondern schädigt auch Knochen, Nieren und Haut,
- Alkoholkonsum: Er belastet nicht nur die Nieren, sondern auch den Verdauungstrakt,
- Bewegungsmangel: er beeinträchtigt Herz, Lunge, Muskeln und Knochen, außerdem begünstigt er Übergewicht sowie das Risiko von Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen,

- Sonnenstrahlen, die Augen und Haut stark schädigen,
- Umweltverschmutzung: der Einsatz von Pestiziden und Insektiziden, hormonaktive Stoffe in unserer Umwelt, die unsere Zellen belasten und schädigen.

Jetzt können Sie nicht mehr sagen, man hätte Sie nicht gewarnt. Machen Sie das Beste aus diesem Wissen, reagieren Sie proaktiv!

Wie funktioniert unser Immunsystem?

Unser Immunsystem ist ein hochkomplexes, über den gesamten Organismus verteiltes Netzwerk. Zellen, Drüsen und Organe gehören ebenso zum Abwehrsystem des Körpers wie deren Abwehrreaktionen. So haben Entzündungen zunächst einmal die wichtige Funktion, unseren Körper vor einer bakteriellen oder viralen Infektion zu bewahren.

Zum Immunsystem gehören die weißen Blutkörperchen. Diese Leukozyten gelangen durch den Blut- und den Lymphstrom in alle Regionen des Körpers und reagieren bei Problemen. Auch Organe wie der Thymus sind Bestandteile des Immunsystems. Der Thymus erzeugt und prägt T-Lymphozyten. Diese wiederum töten Zellen ab, die mit körperfremden Mikroben wie Bakterien und Viren infiziert sind.

Viren befallen die Zellen ihrer Wirte und vermehren sich dort, verbreiten die Infektion und verursachen gesundheitliche Probleme. T-Lymphozyten helfen dem menschlichen Körper bei der Bekämpfung von Viren. Bei ihrer Arbeit stützen sie sich auf T-Zell-Rezeptoren. Diese Proteine helfen den T-Zellen, virales Material aufzuspüren, um virusinfizierte Zellen zu erkennen und eine chemische Reaktion auszulösen, die alle schädlichen Zellen abtötet.

Dabei muss zwischen einer **angeborenen Immunabwehr und einer erworbenen Immunabwehr unterschieden werden.** Der erfahrene französi-

Verzeichnis der Nahrungsergänzungsmittel

A

Acerola 196, 205, 216
Acetylcholin 125
Adrenalin 41, 125, 141, 224
Alant 206, 225
Aloe vera 196

B

Bacillus subtilis 68
Blasentang 227

C

Chaga 170
Chlorella 206, 215
Chlorophyll (flüssig) 206
Coenzym Q10 (Ubichinon) 166, 167, 227
Cordyceps 206

D

Dopamin 124, 141, 217

E

Echinacea 163, 164
Eisen 101, 124, 138, 175, 195

G

GABA 125
Grapefruitkernextrakt (GKE) 63, 65, 67, 176
Grippe 88

H

Hiobsträne 206

I

Ingwer-Öl (ätherisches) 206, 215

J

Jod 218, 227
Johannisbeersamenöl 196

K

Kalzium 79, 105, 106, 195
Katuka 227
Klette 196, 225
Knoblauchextrakt 216
Königskerze 227

Koreanischer Ginseng (Panax Ginseng) 195
Kupfer 96

L

Lactobacillus acidophilus 68, 71
Lactobacillus gasseri 68, 69, 70, 71
Lactobacillus paracasei 68, 71
Lactobacillus rhamnosus 71
L-Arginin 206, 215
L-Citrullin 214
L-Glutamin 214, 227, 228
Lindenblüten 196, 215
Löwenzahn 66, 191, 202, 211, 216, 222, 225, 228
L-Tyrosin 196, 214

M

Magnesium 35, 84, 175, 205, 206, 230
Maitake, Maitake-Extrakt 168, 191, 202, 206
Mandelpilz 170
Mangan 96, 227
Matcha 138, 139
Meerrettich, frischer 191, 192, 196, 202, 212, 222, 223
Morinda citrifolia 196
MSM (Methyl-Sulfonyl-Methan) 196, 215

N

N-Acetyl-Cystein 206, 227
N-Acetyl-Glucosamin (Glucosamin) 228
Niauli-Öl (ätherisches) 173
Noni-Extrakt 227
Noradrenalin 124

O

Omega-3-Fettsäuren (EPA und DHA) 32, 35, 85, 86, 87, 88, 187, 230
Oreganoöl (ätherisches) 174

P

Polygonum multiflorum 196
Probiotika 51, 61, 67, 68, 70, 71, 72, 112, 176, 230, 232
Propolis 170, 171, 172, 225

Q

Quercetin 164, 165, 191, 196, 201, 210, 215, 216, 222

R

Ravintsaraöl 173
Reishi 169, 216
Rinderkolostrum 216, 228

S

Salbei-Tinktur 206
Schmetterlingsporling (Coriolus versicolor) 206
Selen 96, 214
Serotonin 41, 75, 81, 124, 141
Shiitake 169

T

Taigawurzel 206, 215

Teebaumöl (ätherisches) 173
Thymianöl (ätherisches) 174
Thymian-Tinktur 206
Tigergras (Centella asiatica, Gotu Kola) 196
Tocotrienol 206
Topinamburpulver 196
Tragant (Astragalus, Huang Qi) 174, 175, 196, 216, 227
Tribulus terrestris 196, 206

V

Vitamin A 196
Vitamin B1, B5, B6 205
Vitamin B1, B6, B9 215
Vitamin B3, B6, B9 124
Vitamin B12 194
Vitamin B/B-Vitamine 56, 115, 205, 226
Vitamin C 65, 88, 89, 90, 91, 115, 119, 165, 194, 195, 196, 205, 215, 216
Vitamin D 32, 35, 79, 80, 81, 82, 83, 230
Vitamin E 115, 195
Vitamin K 56, 226, 227

W

Weiße Marrube 215

Z

Zedernharz (normalisiertes) 228
Zichorienpulver 196, 228
Zimtrindenöl 174
Zink 96, 138, 161, 162, 163, 171, 196, 215, 216, 227
Zitronenöl (ätherisches) 174

Verzeichnis der Krankheiten

A

Achillessehnenschmerzen 101
Akne 29, 62, 64, 128
Allergien iv, 25, 29, 60, 64, 100, 102, 103, 109, 148, 209
Alzheimer 23, 41, 125
Anämie (Blutarmut) 91
Angina 23, 29, 138, 176, 177
Angstzustände 31, 72, 97, 159
Anorexie 113
Aphthen 27, 62, 64, 101
Arthritis 101
Asthma, Astmaanfälle 93, 100, 102, 106
Ataxie (Gang- und Gleichgewichtsstörung) 101
Ateminsuffizienz 33, 94
Atemwegsinfektionen 163, 164
Aufmerksamkeitsstörungen 97
Autismus-Spektrum-Störungen 72
Autoimmunerkrankungen 27, 79, 102, 103, 130
Azidose 84, 92, 106, 138, 151, 152, 217, 231

B

Bipolare Störung 72
Blähungen 27, 49, 64, 72, 100, 101, 107, 108, 118, 176, 201
Bluthochdruck 23, 27, 85, 105, 162, 166, 167
Bronchiale Hyperreagibilität (BHR) 93, 94, 95
Bronchialerkrankungen 64
Bronchitis 29, 50, 176
Brustkrebserkrankungen, Brustkrebs 103

C

Candida albicans 62, 64, 100, 103, 176
Chronisches Erschöpfungssyndrom 33
Colitis ulcerosa 103

D

Darmentzündungen 51
Depressionen, depressive Verstimmungen, depressive Störungen 72, 82, 87, 88, 97, 101, 117, 124, 125, 127, 152, 155, 207, 226
Depression (postpartale) 87
Dermatitis 64
Diabetes 24, 27, 32, 43, 51, 60, 71, 72, 81, 100, 102, 103, 105, 108, 112, 117, 133, 161, 162, 167, 186, 207, 217
Dickdarmkrebs 103
Diphtherie 85
Durchblutungsstörungen 41
Durchfall 28, 49, 63, 64, 72, 100

E

Ekzeme 29, 64
Erkältungen 29, 64, 190
Erschöpfung vi, 31, 40, 41, 42, 60, 76, 83, 85, 90, 91, 92, 112, 124, 125, 159, 177, 205, 214, 219, 233

F

Fettleibigkeit (Adipositas) 24, 59, 60, 68, 69, 72, 81, 82, 101, 105, 117, 186
Fibromyalgie 33, 101

G

Gedächtnisverlust 97
Gelenkschmerzen 51, 82, 101
Geschwüre 64, 101
Gewichtszunahme 42, 51, 60, 63, 153, 183, 186, 200, 209, 217, 219, 220, 221, 224
Gleichgewichtsstörungen 62, 64, 101
Grippe 11, 12, 13, 64, 74, 85, 88, 138, 141

H

Haarausfall 29, 82
Halsschmerzen 62
Hämorrhoiden 28
Heißhungerattacken 60, 61, 106, 107, 214
Helicobacter pylori 70
Hepatitis 18, 33, 103, 138
Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Herz-Kreislauf-Probleme 23, 85, 187, 195, 207
Herz-Kreislauf-Störungen 64, 113
Hitzewallungen 31, 103, 107
HNO-Infektionen 64, 177
Husten 94, 95, 173
Hyperaktivität 64
Hypophysenadenom 101
Hypothyreose 101

I

Insektenstiche 64
Insulinresistenz 51, 69, 81, 87, 170, 175, 182, 183, 186, 190, 197, 217, 224

J

Juckreiz 28, 29, 109

K

Kandidosen 64
Knochenbrüche 30, 43, 101
Knochendemineralisation 101, 151
Knochenerweichung 82
Kolitis 64, 100
Kopfschmerzen 28, 64, 76, 106, 107, 108, 113, 141
Koronarsyndrom 87
Krämpfe 28, 30
Krebserkrankung, Krebs 18, 24, 27, 45, 92, 98, 100, 102, 103, 117, 119, 120, 122, 130, 133, 139, 151, 156, 161, 162, 165, 167, 169, 186, 195

L

Lebensmittelvergiftung 63
Leberzirrhose 100
Lippenherpes 64
Lungenentzündung 89

M

Magengeschwüre 62
Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre 63
Malabsorption 83
Migräne 28, 30, 64, 82, 97, 100, 101
Milchunverträglichkeit 103, 105, 106
MRSA, Krankenhauskeime 62
Multiple Sklerose 102

N

Nahrungsmittelallergien 50, 107, 145, 216
Nahrungsmittelunverträglichkeiten 42, 60, 99, 107, 230
Nasennebenhöhlenentzündung 29
Nebenhöhlenentzündungen 50
Nebennierenschwäche 90, 224
Nervosität 152
Nesselsucht 100, 106, 109
Neurokognitive Störungen 79
Nierenprobleme 64
Nierentumor 157
Nieren- und Blasensteine 152

Ö

Ödeme 109
Ohrenentzündungen 29
Onychomykose (Nagelpilz) 64
Osteoporose 24, 43, 82, 100, 103, 106

P

Panaritium 64
Parasitenbefall 63
Parkinson 23, 41
Pilzinfektionen, Pilzerkrankungen 29, 64, 152
Polyarthritis 102, 103
Polytraumata 33
Prämenstruelles Syndrom 30, 127
Prostataerkrankungen 103

Prostatakrebs 156

R

Reflux 106
Reizdarmsyndrom 70
Rheuma 172
Rheumatoide Arthritis 108
Rhinitis (allergische) 93

S

Sakroiliitis 101
Scheidenpilz 31
Schilddrüsenadenom 101
Schilddrüsenentzündung 100, 103
Schizophrenie 65, 72
Schlaflosigkeit (chronische) 32
Schlaganfall 23, 27
Schuppenflechte (Psoriasis) 29, 64, 108
Schwellungen 100
Schwindel 31, 113
Sodbrennen 28
Soor. Siehe auch Kandidosen
Stoffwechselstörungen 81, 87
Stoffwechselsyndrom 32

T

Tracheitis 29

U

Übersäuerung 4, 6, 84, 96, 152, 153, 217

V

Vaginalinfektionen 62, 64
Vaginitis 64
Vaginosen (bakterielle) 51
Verbrennungen 64
Verdauungsstörungen 106, 114, 145, 207
Verhaltensstörungen 51, 113
Verstopfung 28, 49, 72, 99, 100, 124

W

Warzen 28, 29, 64
Wassereinlagerungen 107, 186, 191, 192, 197, 201, 202, 210, 222, 227
Würmer 62

Z

Zahnfleischbluten 59
Zöliakie 100, 101

Dr. Olivier Madelrieux

Das Immunsystem mit der Blutgruppendiät stärken

Die neue Methode sich vor Viren zu schützen

280 Seiten, kart.
erscheint 2022

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de