

Stärke dein Immunsystem – Teil 2

In diesem Teil heißt es Nachdenken über Essensgewohnheiten und Bewegungsverhalten. Ein zu viel und zu gut essen schwächt unser Immunsystem ebenso, wie zu wenig an Bewegung und beides steigert besonders das viszerale Fett (Organfett). Es macht uns müde, erhöht unser Körpergewicht und fördert Entzündungen. Mit einer derartigen Lebensweise können sich krankmachende Zellen vermehren und es werden Autoimmunkrankheiten, Herz-Kreislaufkrankungen, sowie eine Krebstendenz begünstigt.

Der Schlüssel liegt im Begriff „Autophagie“, das heißt „Selbstverdauung“. Dieser Vorgang entsteht immer dann, wenn der Körper in einen Hungermodus wechselt. Dies geschieht langsam ab ca. 14 Stunden aufwärts.

Der Prozess der Autophagie wirkt sich vorwiegend positiv auf unsere Gesundheit aus, da nur degenerierte oder schwache Zellen als Nahrung von innen her verwendet werden. 95% der Zellstrukturen werden recycelt, zerkleinert und in optimaler Weise wieder verwertet. Ein sehr kleiner Teil wird als Abfall über die Nieren oder den Darm entsorgt. Diesen Vorgang kann man als zelluläre Reorganisation und Qualitätskontrolle bezeichnen.

Der Autophagieprozess steigert sich bis zu 72 Stunden, um dann wieder abzufallen. Das heißt zum Beispiel alle 3 Monate rund um den Neumond herum 3 Tage fasten, wäre eine sehr gute Körperreinigung mit nachweisbaren Verjüngungseffekt.

Manchen ist vielleicht das derzeit begehrte und modern gewordene Intervallfasten bekannt. Das Intervallfasten ist sinnvoll, wenn das 18/6 Fasten durchgeführt wird; während den 18 Stunden nichts essen, wären sportliche Aktivitäten zu empfehlen, dies verstärkt den Reinigungsprozess.

Zusätzlich aktiviert Spermidin noch diesen Autophagieprozess und verlängert die Telomere, das sind Endstücke der DNA (Erbinformation), diese werden dadurch besser geschützt. Spermidin befindet sich vermehrt in Lebensmitteln wie zum Beispiel in Weizenkeimen aus Bio-Weizen, Pilzen und Erbsen. Durch hochintensives Training (stärkeres Intervalltraining) produziert der Körper Spermidin selbst. Der Name Spermidin kommt vom männlichen Sperma, da es darin in großen Mengen enthalten ist.

Wenn auch Essen und Trinken Leib und Seele zusammenhält, so darf auch Fasten und Bewegung zur Gewohnheit werden. Übrigens Lachen ist so ziemlich das beste Bauchmuskeltraining.

www.osteopathie.works