



Informasjon fra Biomedisinsk Helse AS

OCTOBER, 2020



Oliver Weiss
Heilpraktiker

Immunsystemet: Ditt beste helseverktøy

Skrevet av: Nicole Ann Sadaya, ansvarlig klinikklege ved NHZ-Weiss, Cebu

Fritt oversatt av: Jon Jetteberg, ingeniør med interesse for biomedisin og medarbeider i Biomedisinsk Helse AS

Mennesker fra alle samfunnslag er mer enn noen gang engstelige for helsen sin. Å bli daglig eksponert for forskjellige giftstoffer og skadelige stoffer er nesten uunngåelig. Noen tror kanskje de er friske og sunne helt til de begynner å oppleve ubehag eller symptomer. Saken er at kroppens naturlige forsvarssystem utgjør en vesentlig faktor og utfører et stort arbeid for å beskytte mot sykdom.

Immunitet er kroppens evne til å motstå infeksjon av nesten alle typer organismer eller giftstoffer som kan skade vev eller organer. Den gir beskyttelse mot sykdommer. Det er to typer immunitet:

Den første er den medfødte immuniteten eller basisimmuniteten som er preget av følgende:

- Fagocytose av bakterier og andre organismer av hvite blodlegemer eller vevsmakrofager
- Ødeleggelse av svelgede organismer ved syresekresjoner i magen
- Motstandsdyktighet fra huden mot invasjoner av organismer
- Ødeleggelse av fremmede organismer og toksiner av kjemiske forbindelser som lysozym, basiske polypeptider samt komplementsystemet (TCC)

De hvite blodcellene som er involvert i denne immuniteten er nøytrofile, eosinofile, basofile og monocytter eller vevsmakrofager.

Den andre typen er den ervervede eller tilpassede immuniteten som dannes av den celledierte immuniteten (CMI) som er sammensatt av T-lymfocytene, og B-celle-immunitet (HMI) som består av B-lymfocytene.

Disse lymfocytene sirkulerer rundt i kroppen gjennom blod- og lymfesystemet. Lymfene utgjør en fargeløs, vannaktig væske absorbert fra det interstitielle rom og vev via lymfekarene mot lymfeknuter, og drenerer deretter tilbake i blodet.

Når spesifikke antigener kommer i kontakt med T- og B-lymfocytter, blir visse T-lymfocytter aktiverte T-celler, mens visse B-lymfocytter produserer antistoffer. De reagerer svært spesifikt mot antigenene som initierer eller stimulerer dem.



Det sier seg selv at et sunt immunforsvar er viktig for å forebygge sykdommer. Det er mange måter å bedre immunforsvaret sitt på: holde et kosthold med mye frukt og grønnsaker, trene regelmessig, holde sunn vekt, få tilstrekkelig søvn, minimere stress, moderere alkoholinntak og røyking.

Det er forskjellige typer celler i immunsystemet som reagerer på mange ulike mikrober, og det er kjent at kroppen genererer flere lymfocytter enn den muligens kan benytte. Å prøve å øke disse cellene er nok likevel en god ting.

Mennesker som lever i fattigdom og / eller er underernærte er mer sårbare for sykdommer. Det samme gjelder mange som har en livsstil med mangelfullt kosthold. Mangel på mikronæringsstoffer kan føre til en endring av kroppens respons. Eksempler er mangel på sink, selen, jern, kobber, folsyre, vitamin A, B6, C og E. Hvis en persons kosthold ikke gir nok næringsstoffer - for eksempel ved ikke å spise tilstrekkelig med frukt eller grønnsaker - kan et alternativ være å tilføre nødvendige vitaminer og mineraler, som kroppen kan oppta, på annen måte.

Regelmessig trening kan bidra til et sunt immunsystem ved å fremme god blodsirkulasjon, som gjør at cellene og stoffene i immunsystemet beveger seg fritt gjennom kroppen og gjør jobben mer effektivt.

Når man blir eldre, reduseres immunresponsevnen, noe som bidrar til flere infeksjoner og høyere risiko for kreft, samt økt forekomst av aldersrelaterte tilstander. Slik økt risiko skyldes muligens Thymus som forringes med alderen, noe som fører til færre eller mindre T-celler for å bekjempe infeksjon. En annen årsak til en svakere immunitet er den mindre effektive benmargproduksjonen av stamceller som gir opphav til immunsystemets celler.

En rekke plager som magesyke, elveblest og hjertesykdom er forbundet med følelsesmessig stress. Det emosjonelle stresset kan undertrykke immunforsvaret ved å øke følsomheten for forkjølelse og annen sykdom. Noen måler stress kun gjennom antall hjerteslag per minutt, også kjent som hjertefrekvens. En slik konkret måling gir nok ikke en helhetlig status.

Den beste måten å ivareta kroppen på er å optimalisere immunforsvaret. Tross alt er helse vår største og viktigste rikdom. Et sunt immunforsvar kan forhindre mange sykdommer i å oppstå. Hvis kroppen din er sunn, vil immunforsvaret i større grad være i stand til å bekjempe uønskede mikroorganismer som kan invadere kroppen din.

Det er mange måter å styrke immunforsvaret sitt på, som det nevnte velbalanserte kostholdet og regelmessige trening. Når vi eldes, svekkes imidlertid vanligvis også kroppens immunforsvar. Noen ganger klarer heller ikke kroppen å absorbere så mye næringsstoffer som før fra maten vi spiser.

Hos Naturheil-Zentrum Oliver Weiss ønsker de å bidra til et optimalt immunforsvar. Der tilbyr de derfor en spesialutviklet behandlingspakke for å styrke immunforsvaret for derigjennom å aktivere kroppens naturlige forsvarslinjer. Behandlingene gis intravenøst, er individuelt tilpasset og er med basis i nødvendige mineraler, vitaminer og aminosyrer.

Ring vår info-telefon: 455 17217

Besøk www.bmhelse.no



Biomedisinsk Helse

Postadresse

Håvalds vei 3
1185 Oslo

Telefon

455 17217

E-post

info@bmhelse.no

Vi finnes på weben!

www.bmhelse.no