

Speisekarte für ein stärkeres Immunsystem: Wie die Ernährung uns vor Krankheiten schützt!

„Prävention lohnt sich mehr als die Heilung“

Diese Aussage traf bereits der altgriechische Arzt *Galenos von Pergamon* und meinte damit, dass wir alles Erdenkliche tun sollen, ja müssen, um die Entstehung von Krankheiten zu vermeiden bzw. zu erschweren.



Insbesondere Tumorerkrankungen erleben wir derzeit als eine „globale Epidemie“. Mögliche Ursachen wie Schadstoffe, toxische Metalle, elektromagnetische Felder, falsche Ernährung, Stresssituationen, psychologische Belastungen, chronische- und subklinische Entzündungen etc. können dafür ausschlaggebend sein. Alle diese Faktoren schwächen unser Immunsystem.

Unsere Gesundheit ist jedoch von unserem Immunsystem abhängig!

Die Reduktion der freien radikalen und Entzündungen in unserem Körper durch eine ausgewogene Ernährung, wie die Reduktion bestimmter Belastungen (Elektrosmog, z.B.) optimieren die Physiologie und verhindern die Entstehung von Krankheiten. In der Tat ist unsere tägliche Ernährung das mächtigste Instrument, unser Immunsystem zu stärken um uns vor Krankheiten zu schützen.

Seminarinhalte:

- Krebs: Krankheit oder Zustand?
- Entwicklungsstadien von Tumorerkrankungen
 - Anfangsstadium (Teilung), Invasion, Progression (Migration)
- Auslöser von Tumorerkrankungen:
 - Genetische Prädisposition
 - Entzündungen
 - Saures Milieu
 - Immundefizienz
 - Unterernährung & Ernährungsmangel als Basis aller Krankheiten
 - Stress und psychologische Konflikte
 - Toxische Überlastung
 - Sauerstoffmangel
- Wie funktioniert unser Immunsystem?
- Krebs versus Mitochondrien
- Ernährungs- und Lebensstil als Prävention
 - Möglichkeiten und Grenzen der Prävention im Rahmen unserer Ernährung