

Die Abwehr ganzheitlich unterstützen

Für ein schlagkräftiges Immunsystem sind mehrere Faktoren wichtig

Gut gewappnet bei Nebel, Kälte und Nässe: Im Winterhalbjahr möchten viele Menschen ihr Immunsystem im Kampf gegen Grippe, Erkältungen, Corona und Co. aktiv unterstützen. Dass es sich dabei nicht um ein einzelnes System, sondern um das Zusammenspiel verschiedener Faktoren handelt, weiß die Tibetische Konstitutionslehre schon seit Jahrhunderten. Um welche Faktoren es genau geht, erklärt der Schweizer Drogist und Fachreferent Kaspar Bürgi: „Auf der einen Seite ist es ein aktives Verdauungsfeuer, das für die Nahrungszersetzung zuständig ist. Auf der anderen Seite ist es die zelluläre Ernährung – Nährstoffe, Sauerstoff, Abwehrzellen und Hormone müssen bis zu jeder einzelnen unserer zehn Milliarden Zellen verteilt werden.“



Foto: DJD/Padma/Osman Rana/Unsplash

Jetzt wappnen: In der kalten Jahreszeit haben Atemwegserkrankungen wieder Hochsaison

Blutgefäße sichern die zelluläre Ernährung

Die Zellen sind das Baumaterial unseres Körpers. Wenn sie jederzeit gut versorgt sind, kann auch der Organismus stabil und gesund bleiben. „Dabei sind die Blutgefäße das wichtigste Transport- und Versorgungssystem“, so Bürgi. „Darum kann alles, was dem Gefäßsystem guttut, auch die zelluläre Ernährung unterstützen. Viel Bewegung an der frischen Luft, weniger oder am besten gar nicht zu rauchen, genügend Ruhepausen und Erholung sowie eine ausgewogene Ernährung sind die wichtigsten Grundpfeiler.“ So haben schon die alten Tibeter erkannt, dass Wild- und Gewürzkräuter wichtige Botenstoffe für unseren Organismus enthalten. Daher findet man sie auch in uralten Tibetischen Rezepturen wie Padma 28 active. „Die Formel enthält Vitamin C und 20 verschiedene, naturbelassene Kräuter, Gewürze sowie natürlichen Campher und Calciumsulfat“, erläutert der Experte. Vitamin C schützt die Zellen vor oxidativem Stress, unterstütze eine normale Funktion des Immunsystems und der Blutgefäße. „So bleibt der aktive Zustand des Körpers auch in Zeiten erhöhter Belastung erhalten, was gerade über die Wintermonate sehr wichtig ist“, fügt Bürgi hinzu.



Foto: DJD/Padma/Craig Whitehead/Unsplash

Widriges Wetter – Mit einem intakten Immunsystem kommt man gesund durch das Winterhalbjahr

Abwechslungsreich essen, gezielt entspannen

Ergänzen sollte man dies mit einer abwechslungsreichen Kost. Denn Obst und Gemüse versorgt den Organismus mit wichtigen Antioxidantien, die die Zellen schützen und für die Funktion des Gefäßsystems wichtig sind. Sinnvoll ist es, für genügend innere Wärme zu sorgen, ob nun über warme Nahrung und Getränke oder



Foto: DJD/Padma/Freestocks/Unsplash

Auch bei frostigen Temperaturen ist Bewegung an der frischen Luft gut für die Abwehrkräfte

über wärmende Gewürze wie Zimt, Kardamom, langer Pfeffer oder Galgantwurzel. Diese unterstützen die Verdauung als weiteres zentrales System. Unter www.padma.de gibt es hierzu mehr Tipps. Rohkost darf zwar auch sein, aber vorzugsweise mittags. Meditation, Yoga, Atemübungen und Spaziergänge entspannen Geist und Körper und sorgen damit für eine bessere Regenerationsfähigkeit. (djd) ■