

Aktív immunizáció

(Az immunrendszer erősítésének természetes módszerei.)

Testidegen anyagokkal szembeni védekezést biztosít. Fejlődéstörténetileg fiatal szerv. *(Csak fejlettebb állatoknál van ilyen, de puhatestűeknél már vannak immunitáshoz hasonló funkciók.)*

Belső- és külső károsító anyagok vannak; melyek lehetnek élők és élettelenek.

Élő külső károsító anyagok: vírusok, baktériumok, gombák, férgek.

Belső élő aktív károsítók: degenerált sejtek (tumorsejtek)

Élettelen külső veszélyt jelentő dolgok: mérgek.

Belső élettelen veszélyforrások: szétroncsolt szövetek (amik pl. baleset során keletkeznek.)

Immunrendszer

Felismeri a testidegen anyagokat, közömbösíti, és megsemmisíti.

Immunitás két fő típusa:

1. Természetes (amit magunkkal hoztunk.)
2. Szerzett (specifikus.)

A természetes immunitás védőrendszerei: bőr, légutak, nyálkahártyák (még a bél esetében is). Sejttypusok (pl. a vér monocitái, melyek folyékony humorális elemek (azonos eredetű, de eltérő funkciójú vérelemek). Ilyen pl. a hisztamin, szerotomin. Az élet folyamán a rendszer hatékonysága változatlan. (Itt nincs immunmemória.)

A specifikus immunitást az antigének váltják ki, mint speciális anyagok. Humorális faktorokként keletkeznek. Az immunválaszok hatékonysága az idő előre haladtával nő. *(Ha többször kerülünk kapcsolatba ugyanazzal a vírussal, vagy baktériummal.)* Itt az immunmemória azt jelenti, hogy a szervezet megjegyzi, milyen volt a betolakodó, mit lehet vele kezdeni, hogy lehet leghatásosabban legyőzni, a szervezetet megvédeni.

Az ideg- és az immunrendszer között vannak hasonlóságok. *(Az immunrendszert folyékony idegrendszernek is nevezik.)* Mindkettő reagál a külvilág ingereire. Az idegrendszer az érzékszervi ingerekre reagál, az immunrendszer a testidegen anyagokra – antigénekre. Mindkettő rendelkezik a tanulás- emlékezés képességével. *(De csak a specifikus immunitás.)*

Van, hogy az immunrendszer felbolydul, s akkor a hasznos anyagok ellen is támad: ezek az **autoimmun betegségek.** *(Saját maga ellen támad, egészséges szerveket kezd el lebontani.)* Több mint 100 millió különböző antigénre tud reagálni az immunrendszer. Egyszeri találkozás után a szervezet megjegyzi az antigént, és később felismeri. (Ezért kapjuk csak egyszer el a gyermekbetegségeket.)

Az immunrendszer felépítése:

Fehérvérsejtek a katonái. Két fajtájuk van: 1. **Límfciták** 2. **Falósejtek.**

Límfcita – változatok.

B limfciták: A csontvelő termeli. Felületükön olyan receptorokat hordoznak, amelyekkel felismerik az antigént *(testidegen anyagokat.)* Ha vész van, elkezdnek szaporodni, és átalakulnak plazmasejtekké, és így antitesteket termelnek, melyek kapcsolatba kerülnek a betolakodókkal. Antigén – antitest reakció, azaz szabad küzdelem kezdődik, és az antitestek elpusztítják a betolakodókat. Ez úgy történik, hogy nagy Y-formájú fehér vérsejteként bekerítik és azok toxikus tartalmát közömbösítik. Ha minden betolakodót elhárítottak, a plazmasejtek visszavonulnak B-límfcitává.

T limfociták: Képződésük után iskoláztatást kapnak, ami a csecsemőmirigyben történik. (Lásd a timusz-mirigy témát.) A kiképzés során érett T limfociták jönnek létre.

Tipusaik:

- I. **Segítő sejtek.** Ők kapcsolják be az immunrendszert, és indítják el az immunválaszt. A B limfocitákat is ők értesítik, és aktiválják a többi T sejtet is. (Ezt celluláris – sejtes védekezésnek nevezik. A B limfociták védekezését pedig humorális védekezésnek.)
- II. **T ölősejtek.** Jeladásra rákapcsolódnak a testidegen anyagokra és szétdarabolják őket „kamikázé”-akcióban. Az elkorcsosult – degenerált sejteket is felszámolják.
- III. **T gátlósejtek.** Ellenkezőjét csinálják, mint a segítő sejtek. (Azok bekapcsolják az immunrendszert.) A gátlósejtek leállítják az immunreakciót a veszély elmúltával.
- IV. **T emlékezősejtek.** Ők jegyzik meg az antigének speciális ismertetőjegyeit.

2. **Falósejtek.** A test szemetes ládái. A csatateret tisztítják el. Minden haszontalan anyagot – sejtmaradványt bekebeleznek. Három típusuk: **Monociták - makrofágok - neutrofilgranulociták.**

Nemcsak sejtek, de a szervek is részei az immunrendszernek:

1. **Csecsemőmirigy.** Ha gyengül, vagy el kell távolítani, az immunrendszer megsínyli.
2. **Mandulák.** Eltávolításuk szintén rossz hatású.
3. **Nyirokcsomók.** Fertőzés esetén tapasztaljuk, hogy aktívabbak, és meg is duzzadhatnak.
4. **Lép.**
5. **Csontvelő,** mely a limfocitákat termeli.

Az immunrendszer két lehetséges hibája.

1. Túl gyengén működik, és így nem hatékony.
2. Túl erősen működik, ami szükségtelen.

Az antigének – amik ellen az immunrendszer harcol – lehetnek: külsők és belsők.

Így az immunbetegségek négy típusa:

Túl erős immunműködés: 1. belső: **Autóimmun betegségek.**

2. külső: **Allergiák.**

Túl gyenge immunműködés: 3. belső: **Rákos - daganatos betegségek.**

4. külső: **Fertőzések.**

Fertőzések.

Túl gyengén reagál az immunrendszer. A 19-ik században *Pasteur révén terjedt el az a nézet, hogy kiszolgáltatottak vagyunk a kórokozókkal szemben. Szerinte a betegségeket baktériumok okozák. Ha nem lennének, betegségek sem léteznének. Cél: fellépni velük szemben. Robert Koch* fedezi fel a TBC kórokozót, és ezután egyre többet. Majd minden betegségnek keresik a kórokozóját. *Pl. manapság keresik a rák vírusos eredetét. De már az érzelmek kórokozóját is keresik.*

Az ellenoldalon *Cloud Bernard* (Pasteur kortársa) a miliót hangsúlyozta; amin a kórokozók szaporodnak. Ő mondta ki először, hogy „*ha az immunrendszer rendben van, akkor a kórokozók leheletlenek!*” Tehát az immunitás megerősítése a legfontosabb. (*Pasteur is egy fertőző betegségben halt meg.*) A lelki tényezők is erősen befolyásolják, hogy egy fertőző betegség ki tud-e alakulni. Sok esetben az állapotunk romlása következtében a bennünk már régen ott lévő kórokozó elkezd szaporodni, s megbetegszünk.

A fertőzés egy anyagivá vált konfliktus! Ha az embernek lelki szinten van egy összeütközése, amit nem tud-, vagy nem akar feldolgozni; akkor az átkerül testi szintre, s figyelmezteti, hogy konfliktusban van!

Ha az ember nem nyitja meg tudatát a konfliktusra, akkor megnyílik a teste a kórokozók számára, és megtörténik a fertőzés!

A fertőzőes betegeknek fel kell tenni maguknak a következő kérdéseket:

- * Mi az a konfliktus, ami előtt nem akar megnyílni?
- * Melyik az a problémás terület, ami elől kitér?
- * Melyik az a konfliktus, amit nem vall be magának?

Allergiák:

Külső antigénnel szemben az immunrendszer túl erősen lép fel. Ellentéte a fertőzésnek! (A Földön minden 5-ik ember allergiás.) Téves riadót fúj az immunrendszer! Veszélytelen anyagot úgy kezel, mint ha veszélyes lenne.

Enyhébb változat a bőrviszketés, könnyezés, orrfolyás. **Súlyosabb:** Asztmatikus problémák, allergiás asztma, ödéma, gégevizennyőtet okozó méhcsípés, - amibe bele is lehet halni.

Ma az első helyen az élelmiszer-allergiák állnak. Egyértelmű, és rejtett élelmiszer allergiák vannak. Egyértelmű: ha a fogyasztás után mindjárt jönnek a tünetek. (Általában emésztőszervi problémák.) **Rejtett, ha később jön a reakció.** Ekkor nehéz következtetni. Lehet: bőrpanasz, emésztési zavar, fejfájás (amit gyakran tej-sajt okoz), ízületi gyulladás, légúti betegségek, szív- és keringési zavarok, pszichés problémák (pl. hiperaktivitást okozhat tej is). **Itt is minden esetben domináns a lelki ok!** **Ha az ember valamit esszenciálosan és meg lelki szinten, de ezt nem tudatosítja, vagy nem akarja beismerni; akkor ez átkerül testi szintre, és valamilyen analógia alapján kifejeződik az allergia!** Nem szabad semmit sem lelki szinten elbáritani, mert visszajön testi szinten. A lelki szintnek megfelelő fizikális anyag fog gondot okozni. Meg kell tehát fejteni, hogy az allergiát okozó fizikai anyag milyen lelki területet szimbolizál. (Szénanátha, virágpor-allergia pl. a megtermékenyítéssel kapcsolatos, tehát a szexualitás megélésével összefüggő problémára hívja fel a figyelmet. Az állatszór-allergiák az emberben lévő állati rész elutasítására hívja fel a figyelmet. Házi porallergia esetén az ember nem tud mit kezdeni a mocsokkal- piszokkal.)

Tehát **az allergiás ember öntudatlanul elutasítja az élet egy részét.** (Szexualitás, agresszió, tisztátalanság, stb.) Az életet nem tudja a maga teljességében elfogadni.

A kulcs a tudatosság. Meg kell fejteni, hogy az ember mit nem enged be az életébe?!

Altatásban nem lép fel allergia, mert a tudatosság kikapcsolt, ami allergiát okoz! Tehát azt kell megfejteni, hogy valójában lelki szinten mire allergiás az ember! Ahogy a fertőzés anyagivá vált konfliktus, amit nem ismer be az ember, úgy **az allergia anyagivá vált agresszió, amit szintén nem akar beismerni.**

Az allergiásnak nyitottabbnak kell lennie, el kell fogadnia az élet minden területét, - az élet árnyoldalait is, és saját negatívnak tartott tulajdonságait is.

Mi gyengíti az immunrendszert?

1. Vitamin- és nyomelem hiány.
2. Bizonyos anyagokból való többlet. (Pl. zsír és fehérje.)
3. Nehézfém terheltség. (Kadmium, higany, ólom, nikkel.)

4. **Szenvedélybetegségek.** (Alkohol, cigaretta, kávé. Az ezt rendszeresen fogyasztóknál csökken a limfocitaszám, és így az immunhatékonyság.)
5. **Elektroszmog.**
6. **Földszugárzás, vízér.**
7. **Modern orvosi kezelés** (gyógyszerek, röntgensugárzás, kemoterápia.)
8. **Lelki állapot** (stresszek, feszültségek, lelki megterhelések.)

Milyen természetes módszerekkel tudja az ember az immunrendszerét helyrehozni?

1. Táplálkozás.

Fehérjebevitel csökkentése. (A többletből a bomlástermékek a szervezet sav – bázis egyensúlyát savas irányba tolják el.) **Savas közegben az immunrendszer gyengül. Zöldségfélék** – főleg a nyers – **lúgosítanak.** Hőkezelt étel fogyasztása után 2-3 óráig az immunrendszer működése gyengül. (A limfociták száma csökken.) Nyers ételnél ilyen folyamat nem indul el. A lúgos ételek erősítik az immunrendszert.

Savasító hatásúak: hal, húsfélék, tojás, finomított ételek, (fehér liszt, fehér cukor) vaj, állati zsiradékok, olajos magvak, szója.

Lúgosító hatásúak: burgonya, nyers zöldségek, levél zöldségek, hagyma, fokhagyma, gyökér zöldségek, saláták, fűszernövények. A gyümölcsök csak akkor, ha nem keverednek semmivel a gyomorban.

2. Fitoterápia. (Az immunrendszert erősíti.)

- **Lestyan** a vírusok leküzdésében segíti a szervezetet. (Az amerikai őslakók használják vírusok – gombák – fertőzések kezelésére.)
- **Kasvirág** (keskeny- és bíborlevelű) /Amerikai őslakók fogfájásra – torokfájásra – kígyómarásra használják.) Vírusok ellen, megfűlésre, influenzára, középfülgyulladásra alkalmas. Főleg a gyökérkivonata hatásos (pl. még herpesz-vírus leküzdésére is.) Antikarcinogén hatású, - így rákos betegeknek is hasznos, - főleg ha kemoterápiát is alkalmaznak, ami az immunrendszert gyengíti. Gombás fertőzésekre is jó (Főleg nőknél.) A fehér vérsejtek működését aktivizálja.
- **Fokhagyma.** Az ősi Egyiptomban is használták a rabszolgák etetésére, - hogy ne legyen munkaerőhiány. Pasztőr baktériumokat pusztított vele. Albert Imecet kolera és tifusz-járvány esetén használta. (A két világháborúban a sebek fertőtlenítésére is használták. A kiperéselt levét a sebekbe csepegtették. Ezért nevezték „orosz penicilinné” is.) A koleszterinszintet csökkenti. A fehér vérsejtek számát növeli. Antikarcinogén. Segít a fertőzések leküzdésében. Vérnyomáscsökkentő.

3. Ortomolekuláris medicina. (Nyomelemek, vitaminok.)

- **Béta-karotin:** Antioxidáns hatású. Növeli a T-limfociták számát. (Kajszli, brokkoli, csicsóka, tökfélék tartalmazzák magas arányban.)
- **B₂ vitamin:** Hiánya gyengíti az immunrendszert.. (Dióban, élesztőben, kukoricában, salátában, káposztafélékben van.)
- **B₆ vitamin:** Hiányában a limfociták száma csökken. (Káposzták, sörélesztő, mák, napraforgómag.)
- **C-vitamin.** Vírusellenes hatású. (Citrusfélék, paradicsom, csipkebogyó, fűszernövények, petrezselyem, stb.)
- **E vitamin:** Immunrendszert erősíti. Hidegen sajtolt olajokban, olajos magvakban.

Nyomelemek közül immunológiailag fontos:

- **Cink.** T limfociták érését szolgálja.
- **Szelén.** Hatására az antitestek száma nő.

Dr Dusinka: „Ehető immunitás” című könyvében ír a következő tapasztalatokról: Leginkább működésfokozók a teljesértékű gabonafélék, búzacsira, szezám, citrusfélék, barnarizs, zeller, spárga (szeléntartalma miatt), fokhagyma.

Egy állati eredetű táplálék van csak, mely bizonyos immunológiai faktorokat megnövel: ez a **hal.** (20-30 féle állati eredetű étel között. A hal viszont tele van higannyal, ami gyengíti az immunrendszert.)

Illóolajok közül immunológiai hatásúak: eukaliptusz, édeskömény, fokhagyma, levendula, citromfű, borsmenta, rozmarin.

Immunerősítő drágakövek (ha az aurán belül viselik): akvamarin, ametiszt, kékkvarc, turmalin (A zöld turmalin a csecsemőmirigyen hordva nagyon erős hatású), jade.

Fizioterápiás módszerek:

- **Hidroterápia:** váltózuhany, szauna (ami gyakorlatilag mesterséges láz), hideg vizes ledörzsölés, mozgás a friss levegőn, a gerinc kötőszöveti – metamorfikus **masszázs**. (Ennek egy korszerűsített megoldása a CERAGEM HUNGARY Kft.-koreai cég- termoakupresszúra masszázsja. 1138 Budapest, Váci út 168. „R” ép. Tel: 288 0912)

Természeti elemekkel való kapcsolat:

- * **Földel,** iszappal, anya földel való kapcsolat.
- **Természetes vizek.**
- **Légfürdő.**
- **Napfürdő.**
- **Saját vér terápia.** (Vénás vért izomba, bőr alá juttatnak vissza.)

Immunbetegségeknel, allergiáknál, degeneratív folyamatoknál, ízületi betegségeknel hatásos. 4-hetes kúraként alkalmazzák. Heti 2x adnak így vért, és egyre többet.

* **Saját vizelet terápia:** Aglutinint – ami vírusölő -, proteint, globulinokat, allergének elleni antitesteket, immunológiai hatóanyagokat tartalmaz. Továbbá tartalmaz antikarcinogén-, és gyulladásgátló anyagokat. (A reggeli első vizelet közepe használható.)

* **Homeopátia.** Fehér fagyöngy kivonat, tuja-, sisakvirág-, és farkasalma hígításai használatosak.

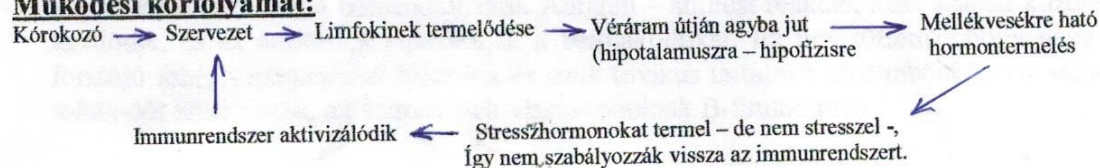
* **Zeneterápia, színterápia, mikrobiológiai kezelés, oxigénterápia, enzimterápia, akupunktúra- és presszúra, bach-virágterápia, bioenergetika, biorezonanciás kezelés, pszichoterápiák.**

Immunrendszer és a psziché.

Kapcsolata van az immunrendszernek az idegrendszerrel ill. az aggyal.

A stressz gátolja az immunrendszert. (Főleg az érzelmi veszteség a gátló.) A stressz hatására keletkezett hormonok (adrenalin, noradrenalin, kortikoszteroidok) csökkentik a limfociták számát..

Működési körfolyamat:



Életfelfogás:

A stressz-rezisztencia 3 alappillére:

- **Felelősségérzet** (magáért, környezetéért, munkájáért.)
- **Kontrollérzet** önmagán.
- **Kihívásérzet** (a változásokat kihívásoknak és nem fenyegetettségnek kell tekinteni.)

Két szabály van: **1. Az ember ne izgassa fel magát apróságokon.**

2. Az élet szinte csak apróságokból áll.

Két fő gyógyító erő van: **1. A nevetés;** mely endorfin nevezetű boldogsághormont termel és még fájdalomcsillapító hatású is. **2. A szeretet.** (Minden betegség szeretethiánnyal függ össze, vagy olyan szeretettel, amelyet feltételhez kötnék!) A feltétel nélkül adható – és kapható szeretet ébreszti legjobban az immunrendszert!

Nagyon jó hatású még: **A relaxáció, meditáció, autogén tréning, imádság.**

Az erőszak rombolja az immunrendszert!