
Teil 5

Selen

Starker Zellschutz

Immunaufbau & Stärkung der Abwehr

Im Zeitalter des neuen Coronavirus (SARS-CoV-2) und der dadurch ausgelösten Epidemie des 21. Jahrhunderts sollten wir unseren Fokus auf ein intaktes Immunsystem und eine gut funktionierende Abwehr gegen Viren, Bakterien und sonstige Fremdbesiedelungen setzen, welche unseren Organismus schwächen und zu Folgeerkrankungen führen könnten.

Orthomolekulare Schutzmaßnahmen – Teil 5: Selen – starker Radikalfänger sorgt für den Zellschutz

Keine Körperzelle kann ohne Selen überleben und funktionieren. Selen gehört zu den stärksten Zellschutz-Spurenelementen und aktiviert die natürliche Immunabwehr. Des Weiteren ist Selen wichtig für Haut, Haare, Nägel, Bindegewebe, Schilddrüsenaktivität, Leber, Schwermetallentgiftung und vieles mehr.

In der Vergangenheit hat man bei viralen Infektionen wie z. B. bei Ebola, HIV und Influenza-A die antioxidative Wirksamkeit von ausreichenden Selenspiegeln beobachten können. Lt. Empfehlung sollte die Höhe des Selenspiegels im Vollblut bei 140-160 µg/l liegen, da bei dieser Konzentration selenabhängige Enzyme die höchste Immunschutz-Aktivität aufweisen. Westeuropa gilt als Selenmangel-Gebiet.



Selen ist lebenswichtig!

Selen trägt dazu bei, Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Ohne ausreichenden Selen-Blutspiegel kann die Immunabwehr nicht gut funktionieren.

Ihre PhytoMed Naturheilpraxis empfiehlt:

Wir empfehlen Produkte mit hochwertigem Selenmethionin oder Natriumselenit. Die Beigabe von Pfefferextrakt führt zur verbesserten Aufnahme und Wirkverstärkung in Selenprodukten.

Wunderbare natürliche Selen-Quellen sind z. B. Kokosnüsse, Paranüsse, Pistazien, Weizenkleie, Naturreis, Mungobohnen, etc.

Einnahmeempfehlung:

Als Vorsorge können Erwachsene täglich 50-200 µg Selen einnehmen.

Da man Selen auch überdosieren kann und es bei gleichzeitiger Einnahme von ACE-Hemmern (Bluthochdruckmedikation) zu unerwünschten Wirkungen kommen kann, sprechen Sie mit Ihrem Therapeuten über die Einnahme. Er berät Sie ebenfalls zu individuellen Dosierungen für Patienten mit chronischen Erkrankungen, Kinder und Senioren.

Hinweis: Gerne sind wir bei der Auswahl unter den Angeboten verschiedener Produkte und diverser Hersteller behilflich.