



L8: IMMUNRESILIENS TERAPIER OCH BEHANDLINGAR FÖR EGENVÅRD

L1: INTRODUKTION: RESILIENS OCH IMMUNRESILIENS

L2: FÖRSTA TRE STEGEN I IMMUNFÖRSVAR OCH RESPONS

L3: M.A.L.T., G.A.L.T., MEDFÖDD (OSPECIFIK) IMMUNITET

L4: ADAPTIV (SPECIFIK) IMMUNITET + MER, CELLULÄR SKADA, NEDBRYTNING AV VÄVNAD OCH FUNKTION, ÅTERHÄMTA OCH ÅTERSTÄLL

L5: IMMUNSENESENS

L6: IMMUNRESILIENS LIVSSTIL

L7: IMMUNRESILIENS NÄRING

L8: IMMUNRESILIENS TERAPIER OCH BEHANDLINGAR FÖR EGENVÅRD

TERAPIER OCH BEHANDLINGAR FÖR ATT OPTIMERA DIN IMMUNRESILIENS OCH FÖR ATT GE DIG DEN BOOST DU BEHÖVER

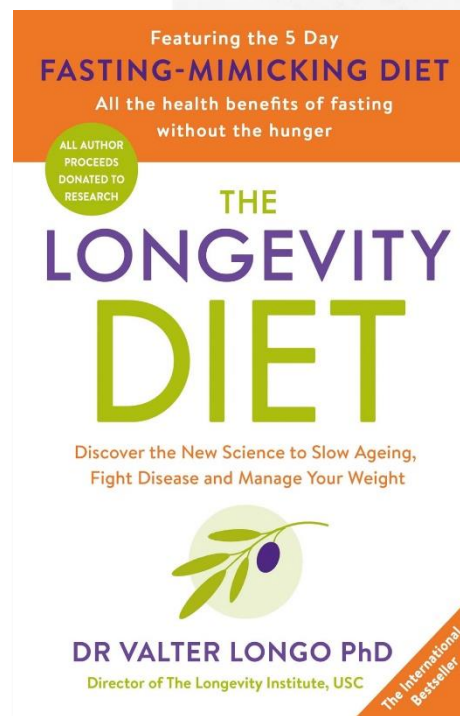
EGENVÅRDSTERAPIER KAN INKLUDERA

- själv-lymfmassage med loofasvamp
- varma/kalla duschar, kallbad
- bastu, infraröd bastu
- utrensning, detox och fasta
- framkalla feber, lök under fotsulorna
- essentiella oljor, aromaterapi.



DETOXPROGRAM KAN RENA OCH ÅTERSTÄLLA MÅNGA VIKTIGA KROPPSSYSTEM

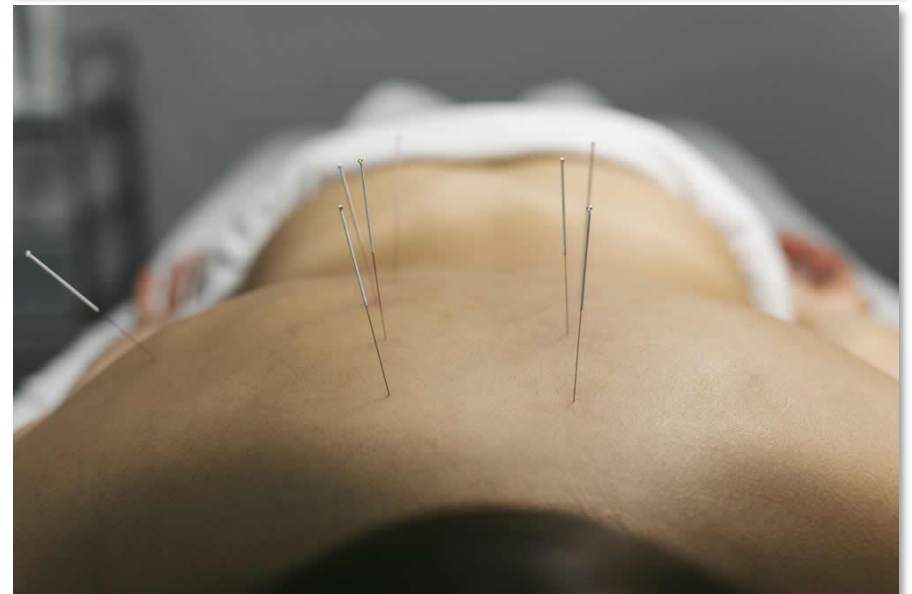
- fasta: vatten eller juice
- halvfasta, superfoods-, närings- och örtdrycker
- 5-dagars fasteliknande diet (5 day Fasting-mimicking Diet, Valter Longo)
- tidsbegränsat intag av mat (12/12, 10/14, 8/16, 6/18)
- 5/2-dieten (dr Mosley)
- lågkalori, näringstäta dieter (60–80 % av normalt kaloriintag).



BEHANDLINGAR

BEHANDLINGAR SOM STÖDJER UTMANINGAR I IMMUNFÖRSVARET OCH SOM HJÄLPER TILL ATT ÅTERSTÄLLA IMMUNITETEN

- intravenöst intag av näringsämnen (B-vitaminer, C-vitamin, glutation, m.fl.)
- ozonbehandling
- pulserande elektromagnetiska fält (PEMF) och mikrovågor
- hyperbar syrebehandling
- akupunktur
- lymfmassage
- energimedisin, healing
- lösa upp tidigare trauman.



VANLIGA MODALITETER SOM ANVÄNDS INOM KONVENTIONELL MEDICIN FÖR ATT UTMANA IMMUNSYSTEMET

- läkemedelsbehandling
- antibiotikabehandling
- vaccination
- kirurgi
- respirator
- stamceller
- transfusioner
- fekal transplantation.

