Maßnahmen für das Blut:

Vegetarische Ernährung:
Vegetarier haben meist bessere Blutwerte.[1]

B12:
Bei rein pflanzlicher Kost wird B12, das für die Funktion des Nervensystems wichtig ist, von Mikroben produziert, die im menschlichen Verdauungstrakt oder auf der Oberfläche von ungewaschener Nahrung vorkommen. In Ländern mit hohem hygienischen Standart empfiehlt sich eine Ergänzung durch Sauerkraut, Gärsäfte, Algen oder Seetang.[2]

Freie Radikale unschädlich machen:
Freie Radikale stürzen sich auch gern auf Proteine (Eiweiße). Proteine sind für den Transport des roten Blutfarbstoffs und die Speicherung von Spurenelementen wie beispielsweise Eisen oder Kupfer wichtig.[3]

Vitamin E:
Vitamin E ist ein wichtiges "Antiaging" - Molekül. Es wird u.a. in den Blutplättchen und in den Muskeln abgelagert und hält als Antioxidans sozusagen schützend die Hand darüber. Das Vitamin hat eine ganze Reihe von positiven Effekten, die unserem Herz-Kreislauf-System zugute kommen und uns vor Herzinfarkt und Schlaganfall schützen***. Vitamin E hält die Gefäße und die darin umherschwimmenden roten Blutkörperchen elastisch und vermindert*** das altersbedingte Starrwerden der Transportröhren. Außerdem verbessert es den Blutfluss in den Gefäßen und wirkt Ablagerungen, die letztlich zu einer Verstopfung führen können, entgegen. Unterstützt wird diese Schutzwirkung dadurch, dass dieses Vitamin zusätzlich auch noch die Verklumpung von Blutplättchen hemmt. Man muß bei der Einnahme von Vitamin E - haltigen Präparaten darauf, dass es sich um ein natürliches Vitamin E handelt. Dieses ist zwar etwas teurer, wird aber besser aufgenommen und verwertet als seine synthetisch hergestellten Verwandten.[4]

Vitamin E:
Bei einem Mangel an Vitamin E kann das blutbildende System beeinträchtigt sein. Die roten Blutkörperchen haben in verkürztes Leben und gehen vorzeitig zugrunde.[5]

Achtung: Vitamin-E-Mangel:
Wer Lipidsenker einnimmt, stolpert leicht in einen Mangel hinein.[6]

Carotinoide:
Personen, die regelmäßig Alkohol konsumieren, Raucher und Menschen mit Lebererkrankungen haben erniedrigte Lycopinspiegel im Blut.[7]

Blutprobleme:
Ananas, Orange, Papaya, Wassermelone, Zitrone[8]

Bioflavonoide:
Bioflavonoide halten unsere Gefäße elastisch und regulieren den Blutdruck. Außerdem wirken die Stoffe der Verklumpung von Blutplättchen entgegen und mindern damit die Gefahr einer Gefäßverstopfung. Auch in dieser Hinsicht ergänzen sich die Bioflavonoide sehr gut mit anderen Radikalfängern wie dem Vitamin E.

---

[1] Bio 2009/2
[2] Bio 2009/2
[3] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 51f.
[4] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 91
[5] Döll, die Kraft der Antioxidantien, 97
[6] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 99
[7] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 111
[8] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 321

Untersuchungen der Indiana University School of Medicine, USA haben es gezeigt: Beerenfruchtextrakte entspannen die Herzkranzgefäße und sorgen für einen normalen Blutdruck.[9]

grüner Tee:

Die Catechine, besonders wirkungsvolle, radikalfangende Vertreter der Bioflavonoide, sind im grünen Tee fünffach mehr konzentriert als im schwarzen Tee. *Achten Sie bei der Zubereitung von Grüntee darauf, dass das Wasser nicht zu heiß (nicht über 70 Grad ist, sonst werden die hitzeempfindlichen Schutzstoffe zerstört!* Die Antioxidantien normalisieren sie erhöhte Blutfett- und Leberwerte. Allerdings sollten, um positive Wirkungen zu erzielen, täglich mindestens sechs bis acht Tassen Grüntee konsumiert werden. *Die im Grüntee enthaltenen Radikalfänger sind um ein Vielfaches (Faktor 50) effizienter als die bekannten Radikalfänger (z.B. Vitamin C und E).*[10]

OPC aus Traubenkernen:

Traubenkerne eignen sich - wie keine andere Quelle -. zur Gewinnung von OPC , da die Konzentration dieser Supermoleküle hier besonders hoch ist. Prof. Masquelier wies nach, dass die dort vorhandenen oligomeren Procyanidide eine antioxidative Wirksamkeit besitzen, die 18mal höher ist als diejenige von Vitamin C. Bestimmte OPC-Formen wirken etwa 50mal so stark gegen freie Radikale wie Vitamin E. Damit wird diesen schädlichen kleinen Teilchen o richtig das „das Licht ausgeblasen“. Damit diese Stoffe allerdings tatsächlich gut wirken können, müssen sie über den Darm in das Blut gelangen. Das von Masquelier entwickelte OPC-Produkt Masquelier’s Original OPCs-Anthogenol ist 100% biologisch verfügbar. Es is twasserlöslich, verteilt sich in kurzer Zeit in den Geweben des Körpers und kann die Blut-Hirn-Schranke überwinden. Damit sind die empfindlichen Gehirnzellen vor dem Angriff der freien Radikale geschützt. Die oligomeren Pro(antho)cyanide schützen die Fette in unserem Körper vor der Oxidation, *wirken der Verklumpung des Blutes entgegen* und tragen auf vielfältige Weise zur Gesunderhaltung der Blutgefäße bei. Außerdem stärken sie das Bindegewebe und schützen die Haut und die Augen vor den aggressiven freien Radikalen. Weiterhin wirken sie Entzündungen entgegen und blockieren ein Enzym (Hyaluronidase), welches an der Freisetzung von Histamin mitbeteiligt ist. Dieses Gewebshormon ist für die typischen Beschwerden bei allergischen Erkrankungen (Rötung, Schwellung, Juckreiz) mitverantwortlich. Somit können sich oligomere Procyanidine auch positiv bei Allergien auswirken.[11]

alpha-Liponsäure:

Der mit dem Blut beförderte Sauerstoff hat ein besonderes Bestreben, sich mit den Zuckerbausteinen zu verbinden. Dabei entstehen aggressive Radikale, welche die Gefäße und die Nervenzellen schädigen und frühzeitig altern lassen. Damit aber nicht genug – die Glukose „hängt sich“ an den roten Blutfarbstoff, das Hämoglobin, und „verzuckert“ diesen Eiweißbaustein. Ebenso werden andere im Blut vorkommende wichtige Eiweiße von der freien Glukose umgarnt. Die Eiweißverzuckerung findet bei jedem Menschen statt - allerdings bei Zuckerkranken in einem viel stärkeren Maß. Mit der zeit werden di Zucker - Eiweiß- Komplexe umgebaut und in den Gefäßen eingelagert. Dies führt beim Diabetiker zu den gefürchteten Folgeschäden der Erkrankung: Es können sich z.B. Durchblutungsstörungen in den feinsten Haargefäßen der Augen und in den Nieren einstellen.

Die alpha - Liponsäure reduziert die Belastung an freien Radikalen im Blut – auch derjenigen, die durch den Traubenzucker entstehen und schützt damit die Gefäße und die Nerven vor den gefährlichen, alt machenden Attacken durch diese aggressiven Teilchen. Alpha - Liponsäure verbessert die im Alter nachlassende Gedächtnisfunktion und wirkt der Alterung des Gehirns entgegen. Alpha - Liponäure hilft dabei, die Glukose aus dem Blut in die Zellen zu schaffen – es verbessert die Verwertung des Brennstoffs. Damit ist weniger Traubenzucker im Blut, und es werden weniger Eiweiße „verzuckert“. Der Entgleisung des Stoffwechsels wird entgegengewirkt, und damitw ird auch das Risiko für die gefürchteten Gefäß- und Nervenschäden vermindert. Kribbelnde Beine, brennende Schmerzen, Taubheitsgefühl – bei Personen, die zuckerkrank sind, leiden die sensiblen Nerven besonders häufig und verursachen Beschwerden. Hier wird die alpha-Liponsäure – hochdosiert – seit vielen Jahren erfolgreich angewendet.[12]

---

[9] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 123f
[10] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 126
[11] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 130f.
[12] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 157ff.

Zink:
Öfter Halsschmerzen? Hier fehlt möglicherweise Zink, denn dieses Spurenelement beeinflußt praktisch alle Leistungen unseres Immunsystems positiv. Die weißen Blutkörperchen – unsere Körperpolizei – werden flott gemacht und es werden mehr Abwehrstoffe gebildet. Zink wirkt antiviral und erschwert Viren (z.B. Schnupfen- oder Herpesviren) den Einmarsch in den Körper.[13]

Selen:
Eine Erniedrigung der selenabhängigen Gluthationperoxidase im Blut, Veränderungen des Blutbildes und eine Abnahme von Schilddrüsenhormonen können auf ein Selendefizit hinweisen.[14]

Rote Beete:
Die rote Beete hilft bei Blutarmut. Die Pigmente der roten Bete erhöhen die Stabilität der kleinsten Blutgefäße, der Kapillaren, senken den Blutdruck und lösen Verkrampfungen der Blutgefäße. Gekochte rote Beete und die daraus gewonnene Brühe wirken sich zudem positiv auf die Zusammensetzung des Blutes aus.[15]

Weiße Bohnen:
Weiße Bohnen haben einen günstigen Einfluss auf die Blutbildung.[16]

Folsäure und Kalzium:
Folsäure und Kalzium unterstützen die Bildung roter Blutkörperchen und helfen beim Entgiften.[17]

Papaya:
Diego de Lauda, der erste Bischof von Yucatan, schwärmte bereits Anfang des 16. Jahrhunderts von der Heilkraft der Papaya. Er hatte von den Indianern erfahren und am eigenen Leib oder an seinen Missionaren ausprobiert, dass Papayas das Blut reinigen. Diese Indikation konnte von der modernen Enzymtherapie bestätigt werden.[18]

Sauerkraut:
Durch das Sauerkraut werden der Stoffwechsel und die Ausscheidung negativer Stoffwechselendprodukte angeregt, die *Qualität des Blutes verbessert* sich.[19]

Mangold:
Das spinathaltige Gemüse mit einem hohen Chlorophyllgehalt wirkt v.a. blutbildend.[20]

Trauben:
Trauben reinigen den Darm und verbessern die Blutqualität.[21]

mikronisiertes Pollenpräparat:
Beim beginnenden Prostata - Adenom (sog. Prostatahypertrophie) konnten in einem hohen Prozentsatz der untersuchten Kranken sehr gute Therapieergebnisse erzielt werden. Der Berichterstatter Dr. Barom (Urologe) erklärt die Wirkung durch eine Aktivierung der Stoffwechselvorgänge, durch **Vermehrung der roten Blutkörperchen, Verbesserung der Blutzirkulation** und Verbesserung der Zellatmung.[22]

Pu-erh-Tee:

---

[13] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 166f.
[14] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 186
[15] Lebedewa, Reinigung, 169
[16] Sillner, Wunderwerk Immunsystem, 152
[17] Strunz, forever young, 102
[18] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 229
[19] Sillner, Wunderwerk Immunsystem, 159
[20] Sillner, Wunderwerk Immunsystem, 156
[21] Sillner, Wunderwerk Immunsystem, 161
[22] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 540

Senkt Blutfett, Harnsäurespiegel, entgiftet Organismus[23]

Bärlauch:
Beim Bärlauch sind die schwefelhaltigen Verbindungen und die Flavonoide von besonderer Bedeutung. Sie haben einen günstigen Einfluss auf die Blutfettwerte und unterstützen daher Herz und Blutgefäße in ihrer Funktion.[24]

Brennnessel / Spinatsaft:
Der Gehalt der Brennnessel an organisch gebundenem Eisen und Chlorophyll befähigt sie zur Anregung der Blutbildung. Es kommt zur Vermehrung des roten Blutfarbstoffs und der roten Blutplättchen. Die Wirkung ist ähnlich der des *Spinatsaftes*.[25]

Blutqualität:
Der Zustand des Nervensystems, d.h. des Gehirns, des Rückenmarks, der Spinal- und Hirnnerven und der automatischen Funktionen, hängt von der Qualität des Blutes ab. Blut setzt sich aus Plasma, einer klaren, gelblichen Flüssigkeit und Zellen zusammen. Die Bestandteile des Plasmas sind Wasser, Plasmaproteine, Mineralsalze, Hormone, Vitamine, Nährstoffe, Schlacken, Antikörper und Gase. Es gibt drei Arten von Blutzellen: weiße und rote Blutkörperchen (Leukozyten und Erythrozyten) und Blutplättchen (Thrombozyten). Veränderungen im Blut schlagen sich im Nervensystem nieder.
Alle drei Blutarten werden im Rückenmark gebildet, welches seine Nährstoffe vom Verdauungssystem erhält. Da Gallensteine in der Leber die Verdauung und die Aufnahme der Nahrung behindern, erhält das Rückenmark zu wenig Nährstoffe und das Plasma wird mit Schlacken belastet. Dadurch werden die Zusammensetzung der Blutkörperchen und der Hormonhaushalt gestört und ***dies führt zu ungewöhnlichen Reaktionen des Nervensystems.*** Die meisten Störungen des Nervensystems finden ihren Ursprung in einer ***mangelhaften Zusammensetzung des Blutes, verursacht durch eine schlecht funktionierende Leber.***
Jede der vielen Funktionen der Leber hat einen direkten Einfluss auf das Nervensystem und vor allem auf das Gehirn.

- Leberzellen wandeln Glycogen (komplexer Zucker) in Glukose um. Glukose ist zusammen mit Sauerstoff und Wasser, einer der Hauptnährstoffe des Nervensystems, wobei Glukose die Energie liefert. Im Gehirn, das nur in Fünfzigstel des Körpergewichts ausmacht, befindet ich ein Fünftel des gesamten Blutmenge des Körpers. Das Gehirn verbraucht erhebliche Mengen an Glukose. ***Gallensteine in der Leber behindern die Glukoseversorgung des Gehirns und des restlichen Nervensystems***, was ***die Leistung der Organe, der Sinne und des Geistes beeinträchtigt***. Die Anzeichen einer beginnenden Störung sind Heißhungerattacken, v.a. auf Süßes oder Kohlenhydrathaltiges und häufige Stimmungsschwankungen oder emotionaler Stress.
- Aus den vorhandenen Aminosäuren synthetisiert die Leber Plasmaproteine und die meisten Blutgerinnungsfaktoren. Diese Funktion wird durch Gallensteine immer stärker beeinträchtigt. Wenn die Produktion von Gerinnungsfaktoren sich verlangsamt, sinkt die Zahl der Blutplättchen und es kann zu spontanen Kapillarblutungen oder Bluterkrankheiten kommen. Entsteht die Blutung im Gehirn, kann dies zu Gehirnschäden, ***Lähmung*** oder zum Tod führen. Die Stärk der Blutung wird durch Bluthochdruck und starken Alkoholkonsum noch erhöht. Die Zahl der Blutplättchen sinkt auch, wenn Gallensteine die Blutversorgung der Leberzellen hemmen und die Leber dadurch nicht mehr in der Lage ist, genügend neue Zellen zu produzieren, um alte oder geschädigte Zellen zu ersetzen.
- Vitamin K ist ebenfalls unentbehrlich bei der Synthese von Gerinnungsfaktoren. Dieses fettlösliche Vitamin wird in der Leber gespeichert und mit Hilfe von Gallensalzen im Darm resorbiert. Wenn der Gallenfluss durch Gallensteine in der Leber und in der Gallenblase behindert wird, entsteht ein **Mangel an Vitamin K** und die Fettverdauung ist beeinträchtigt.
- Wie vorangehend erläutert, führen Gallensteine in der Leber zu Herz-Kreislauf-Problemen. Wenn das Blut sich verändert und zähflüssig wird, verhärten sich die Blutgefäße und werden geschädigt. Bildet sich in einer geschädigten Arterie ein Blutgerinnsel, kann ich ein Stückchen davon (Embolus) lösen, in

[23] Quelle unbekannt
[24] Beipackzettel Schönenberger naturreiner Pflanzensaft „Bärlauch“
[25] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung I, S. 393

ein kleinere, entfernte Arterie wandern und diese verschließen. Die Folgen sind ***Ischämie***, Herzinfarkt oder Schlaganfall.

- Jede Störung des Herzkreislaufs hat einen ***Einfluss auf das Gehirn und den Rest des Nervensystems***. Fehlfunktionen der Leber ***beeinflussen v.a,. die Astrozyten, welche das Hauptgewebe des zentralen Nervensystems bilden. Sind diese betroffen, folgen Apathie, Desorientiertheit, Delirium, Muskelstarre und Koma.*** Durch den Darm resorbierte stickstoffhaltige Schlacken, ***die normalerweise durch die Leber entgiftet werden, gelangen über die Blutbahn ins Gehirn.*** Erreicht dort eine Schlacke wie z.B. Ammoniak überhöhte Konzentrationen, verändern sich die Blutgefäße im Gehirn und die Blut-Hirn-Schranke wird durchlässig. Dadurch ***gelangen verschiedenste Gifte ins Gehirn und verursachen weitere Schäden. Wenn die Neuronen im Gehirn nicht genügend Nährstoffe erhalten, verkümmern sie.*** Die Folgen sind Demenz oder die Alzheimer-Krankheit. Sind die Neuronen, die das Gehirnhormon Dopamin produzieren, unterernährt, folgt das Parkinson-Syndrom. Multiple Sklerose (MS) bricht aus, wenn die Myelin (eine fetthaltige Ummantelung der meisten Nervenfasern) produzierenden Zellen unterernährt sind. Die ***Myelinschicht schwindet und die Nervenfasern werden geschädigt.***
- Die Leber kontrolliert die Verdauung, die Resorption und den Stoffwechsel der Fettstoffe im Körper. Gallensteine behindern den Fettstoffwechsel und beeinflussen die Cholesterinwerte im Blut. Cholesterin ist ein wesentlicher Baustein all unserer Körperzellen und wird in jedem Stoffwechselverlauf gebraucht. Unser Gehirn besteht aus mehr als 10 % Cholesterin (i.d. Trockenmasse). ***Cholesterin ist wichtig für die Gehirnentwicklung und die Gehirnfunktion. Es schützt Nerven vor Schäden oder Verletzungen. Ein Ungleichgewicht der Flutfette kann das Nervensystem zutiefst beeinträchtigen*** und fast jede Krankheit im Körper hervorrufen. Gallensteine aus der Leber und der Gallenblase zu entfernen, erhöht die Nährstoffversorgung aller Zellen, ***verjüngt das Nervensystem*** und verbessert alle Körperfunktionen.[26]

Bockshornklee:

Ursprünglich stammt der Bockshornklee, der zur Familie der Schmetterlingsblütler gehört, aus China und Indien. Bei uns wurde die bis zu 50cm hohe Pflanze mit hellgelben Blüten in Klostergärten von Benediktinermönchen kultiviert. Verwendung finden hauptsächlich die Samen. Sie enthalten neben Bitter- und Schleimstoffen, Phosphor, Eisen, Saponin und ätherische Öle.
Innerlich als Tee angewandt, wirkt der Bockshornklee durch seine entzündungshemmenden und schleimlösenden Eigenschaften gegen Husten und Bronchitis. Er wird zur Stärkung des allgemeines Wohlbefindens, zur Anregung der Blutbildung, zur Stärkung von Haut und Haaren und bei Bluthochdruck eingesetzt. Eine weitere wichtige Funktion erfüllt er bei Magerkeit und Untergewicht, denn durch die Bitterstoffe regt er den Appetit an. Äußerlich wird der Samen des Bockshornklees, gekocht und zerstampft, als Umschlag bei entzündeter Haut, offenen Beinen oder Geschwüren aufgelegt.
Um eine blutreinigende und kräftigende Wirkung zu erzielen, können die Keimsprossen des Bockshornklees, etwa einem Salat beigemischt, verzehrt werden.[27]

Walnüsse:

Für die Walnuss, deren herzschützende Wirkung klinisch bewiesen ist, sprechen nicht nur ihre Omega-3-Fettsäuren und COX-2-Hemmer. Sie enthält auch eine Reihe ACE-hemmender, ***blutverdünnende***r und harntreibender ***Verbindunge***n. Eine Handvoll Walnüsse am Tag sollte den Kardiologen fernhalten.[28]

Essentielle Fettsäuren:

Eine Ernährung, die reich ist an gesättigten tierischen Fetten, erhöht Studien zufolge das Risiko für koronare Herzkrankheiten signifikant. Ist die Nahrung hingegen reich an bestimmten Arten mehrfach ungesättigter Fette, die essentielle Fettsäuren enthalten, so wird das Herz nicht geschädigt, sondern im Gegenteil gut geschützt. Sowohl die Omega 3- als auch die Omega-6-Fettsäuren können die Herzfunktion positiv beeinflussen, indem sie die Prostaglandinproduktion regulieren. Prostaglndine sind hormonähnliche Fettsäuren, die der Körper selbst herstellt. Wie Hormone steuern auch sie bestimmte Körperfunktionen – u.a.

---

[26] Moritz, Andreas: Die wundersame Leber- und Gallenblasenreinigung, S. 55-58
[27] www.medi-info.de
[28] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, S. 287

den Cholesterin- und Triglyceridspiegel im Blut, die Blutgerinnung, den Blutdruck und den Flüssigkeitshaushalt. Inzwischen hat sich in vielen Studien herausgestellt, dass eine Ernährung, die arm n essentiellen Fettsäuren ist, den Gesamtcholesterinspiegel sowie die Klebrigkeit der Blutplättchen erhöht. Immer wieder stellte man fest, dass die regelmäßige Zufuhr der beiden Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure und Ducosahexaensäure das „gute“ HDL erhöhen und die „schlechten“ Triglyceride senken kann. Auch wenn die Omega-6-Fettsäuren noch nicht so gründlich erforscht wurden wie die Omega-3-Fettsäuren, gibt es inzwischen doch Anzeichen dafür, dass auch die Gammalinolensäure den Gesamtcholesterinspiegel senken kann. In einigen Studien wurde zudem gezeigt: Wer Präparate mit essentiellen Fettsäuren einnimmt, senkt die Klebrigkeit der Blutplättchen. Eine an Gammalinolensäure – auch pflanzlicher Herkunft – reiche Nahrung trägt außerdem dazu bei, die körpereigene Produktion bestimmter Prostaglandine zu erhöhen, die Thromben verhindern, und die Spiegel derjenigen Prostaglandine zu senken, die eine Thrombusbildung eher fördern.
Kürzlich wurde eine placebokontrollierte Studie an Angina-pectoris-Patienten vorgelegt (diese Menschen leiden n starken Herzschmerzen, weil ihr Herz nicht mehr richtig mit ´Blut versorgt wird). Sie ergab, dass die Einnahme von Fischölpräparaten die Zahl und Heftigkeit von Angina-pectoris-Attacken erheblich senken konnte. Darüber hinaus konnten sich die Probanden wieder vermehrt körperlich betätigen, ohne Schmerzen zu ´bekommen, und ihre Blutfettspiegel waren niedriger als zuvor.
Auch Bluthochdruck ist in Symptom dafür, dass es n essentiellen Fettsäuren fehlt. Zahlreiche Studien haben ergeben, dass Bluthochdruckkranke gut daran tun, Präparate essentieller Fettsäuren einzunehmen: Das senkt ihren Blutdruck. Einige weniger Studien haben außerdem gezeigt, dass auch die aus Pflanzen gewonnenen Omega-6-Fettsäuren (etwa Gammalinolensäure) ich positiv auf den Blutdruck auswirken. So setzte man beispielsweise Labortieren unter Stress; ihr dadurch erhöhter Blutdruck ließ sich mit Hilfe von Gammalinolensäure wiedersenken. Sowohl Omega-3-als auch Omega-6-Fettsäuren verursachen eine Erweiterung der Blutgefäße und wirken über die Prostaglandine auf den Blutdruck ein.
Menschen, die Medikamente zur „Blutverdünnung“ (Antikoagulanzien) einnehmen, unter Diabetes leiden oder Bluter sind, sollten allerdings erst einmal ärztlichen Rat einholen, bevor sie Präparate essentieller Fettsäuren schlucken. Die tägliche Dosis, mit der Sie sich gut vor koronaren Herzerkrankungen schützen können, beträgt 500 bis 1000 mg Gammalinolensäure pflanzlicher Herkunft.[29]

Rote Bete schützen vor Krebs:
Rote Bete gehören außerdem zur sog. "Rübentherapie". Naturheilkundlich bewanderte Ärzte setzen diese (u. a.) in der Tumortherapie, als präventive Maßnahme gegen Darmkrebs, bei Blutkrankheiten und auch bei Leukämie ein. Dabei werden nicht nur die Rüben selbst, sondern auch deren rohe Blätter verwendet (als Saft oder in grünen Smoothies).

Kurkuma:
Die Gewebe (Dhatu) Nährsaft (Rasa) und ***Blut (Rakta) werden gereinigt*** und gekräftigt.[30]

Ananas:
Das Ananas-Enzymgemisch Bromelain senkt zu hohen Blutdruck, fördert die Verdauung und ***reinigt das Blut***. Dieses Enzym, nur in der frischen Frucht aktiv, löst Eiweißrückstände im Darm und Darmparasiten auf, und löst auch Gefäßablagerungen in den Arterien. Die Keimdrüsen und damit die Libido bei Mann und Frau werden aktiviert, Menstruationsschmerzen und Wechseljahrs-beschwerden gemildert. Wenn Sie einen liebesmüden Partner haben, sollten Sie ihm frische Ananas oder den enzymaktiven „Melro´s Best Ananassaft“ als Aphrodisiakum servieren! Mit dieser Liebesspeise können Sie auch ohne Viagra Ihr „blaues Wunder“ erleben, und das ohne Nebenwirkungen, es sei denn mehr Gesundheit und Fitness.[31]

Grapefruit:
Die cholesterinsenkende Wirkung des Grapefruitstoffs und seine positive Wirkung auf Diabetessymptome hatten schon frühere Studien nahegelegt. Den israelischen Forschern ist es nun gelungen, den

---

[29] Mayell, Mark: Forever fit, 1998, S. 261-263
[30] Wachsmuth, Dietrich: „Kurkuma. Gewürz und Heilwunder“ in: http://www.ayurveda-journal.de/artikel-archiv/gewuerze-kraeuter/gewuerze/kurkuma.html
[31] http://www.barbara-simonsohn.de/ananas.htm

Wirkmechanismus nachzuweisen. Er entspreche genau dem einiger Medikamente gegen Fettstoffwechselstörungen und Diabetes. Das Zitrus-Flavonoid aktiviere in seiner verstoffwechselten Form zwei Proteine und blockiere ein drittes im Leberstoffwechsel, erklären die Wissenschaftler. Das führe zu einem verstärkten Abbau von Fettsäuren und senke letztlich den Anteil des „schlechten“ LDL-Cholesterins. Naringenin regt in der Leber einen Stoffwechselprozess an, der mit einer Fastenkur vergleichbar ist: „Die Leber bereitet normalerweise Fettsäuren für die langfristige Lagerung auf. Durch Naringenin baut sie diese Fettsäuren aber ab, wie während einer strengen Diät“, sagt Yaakov Nahmias.
Wenn sich die Laborergebnisse auf den menschlichen Organismus übertragen lassen, könnten Grapefruitextrakte zu einer natürlichen Therapie von überhöhten Blutfettwerten, Typ-2-Diabetes und des sogenannten metabolischen Syndroms werden, glauben die Forscher um Yaakov Nahmias.[32]

Saft roter Rüben:
Ein bewährtes Hausmittel zur Senkung des Cholesterinspiegels ist der Saft roter Rüben. Wer täglich ein Glas davon trinkt, wird schon bald eine wesentliche Besserung sowohl des Blutbildes als auch des Allgemeinzustandes feststellen können.[33]

Propolis verbessert das Blut:
Propolis besitzt starke antioxidative Eigenschaften. Wird Propolis regelmäßig verzehrt, helfen diese Antioxidantien, ***schädigende freie Radikale aus dem Blutstrom zu beseitigen***. Freie Radikale schädigen die im Blut vorhandenen Moleküle und verursachen damit verschiedenste Probleme. Sie führen zu einem hohen Cholesterinspiegel, schwächen das Immunsystem und verursachen Schäden an Organe und Bewegungsapparat. Antioxidantien helfen, beschädigte Moleküle zu reparieren und den Blutfluss zu verbessern.[34]

Grapefruit:
Der Verzehr der Grapefruit harmonisiert den Hämatokritspiegel, bringt also den Anteil der roten Blutkörperchen im Blut ins Gleichgewicht. Ein niedriger Hämatokritspiegel deutet meistens auf Anämie hin. Zu viele rote Blutkörperchen, die das Blut dickflüssig machen oder gar austrocknen, führen zu einem erhöhten Hämatokritwert. Das Flavonoid Naringin aus der Grapefruit fördert nachweislich den Abtransport alter roter Blutkörperchen aus den Körper. Wenn man eine halbe bis eine Grapefruit pro Tag isst, sinken erhöhte Hämatokritwerte und niedrige steigen.[35]

Duftmoleküle durch die Haut ins Blut:
Denken Sie z.B. an alte Narkosemittel: Äther und Chloroform – das sind ja auch Düfte. Ein wunderbares Beispiel dafür, dass ich mich durch das Einatmen von Düften sogar narkotisieren kann. Das gilt natürlich für jeden Menschen, und die Wirkung dieser Düfte stellt sich mit oder ohne Nase ein. Alternativ können Sie den Duft in die Haut einmassieren – eine gängige Methode in der Aromatherapie –, auch dann erscheinen die Duftmoleküle innerhalb von ca. 15 Minuten im Blut.[36]

Bärlauch ist reich an Chlorophyll
Chlorophyll – der grüne Pflanzenfarbstoff – ist eine der besten Substanzen überhaupt, wenn es darum geht, unsere Gesundheit zu unterstützen und bestmöglich zu erhalten. Bärlauch weist nun einen relativ hohen Gehalt an Chlorophyll auf: So enthalten 100 Gramm Bärlauch 422 mg Chlorophyll. In der Brennnessel sind es beispielsweise "nur" 360 mg, in der Petersilie 210 mg und im Spinat 115 mg Chlorophyll.
Chlorophyll ist nah verwandt mit einem Stoff aus dem menschlichen Blut: Dem Hämoglobin. Hämoglobin ist der rote Farbstoff des Blutes und für den Transport von Sauerstoff zu unseren Zellen verantwortlich.

---

[32] http://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/diabetes/news/grapefruit-pflanzenstoff-wirkt-wie-medikament_aid_545409.html
[33] Neuner, Hans: Gesundheit aus der Natur, 66
[34] http://superfood-gesund.de/propolis/
[35] Simonsohn, Barbara: Heilkraft aus den Tropen, München 2008, S.250
[36] https://www.multisense-institut.de/wissen/praxisstimmen/duftmarketing/item/die-nase-hat-eine-direkte-standleitung-zu-emotionen-und-erinnerungen

Chlorophyll und Hämoglobin unterscheiden sich nur durch eine Kleinigkeit: Anstelle des Eisenmoleküls im Zentrum des Hämoglobins enthält Chlorophyll ein Magnesiummolekül. Aus diesem Grund wird Chlorophyll oft als "grünes Blut" bezeichnet.
So ist es nicht verwunderlich, dass Chlorophyll die Blutbildung und ***die Sauerstoffversorgung verbessert.*** Zudem unterstützt es die Entgiftung von verschiedenen gesundheitsschädlichen Stoffen wie etwa Schwermetallen, kanzerogenen (also krebsauslösenden) Stoffen (z. B. Aflatoxin) und radioaktiver Strahlung. Zudem verbessert der grüne Pflanzenfarbstoff die Wundheilung und sorgt für einen angenehmen Körpergeruch.[37]

[37] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/baerlauch.html