Maßnahmen gegen dickes Blut (s. auch Cholesterin):

Warnung: Schulmedizinische Blutverdünnungsmttel lassen den Körper an Vitamin C verarmen:[1]

Granatapfel:
Die im Granatapfel enthaltenen Bioflavonoide machen aus dieser Frucht eine antioxidativ wirksame Zellschutzbombe. Der Granatapfelextrakt oder das aus den Samen gewonnene Öl schlägt freie Radikale in die Flucht. Dabei ist seine radikalfangende Wirkung dreimal so hoch wie beispielsweise jene des Rotweins. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass Granatapfel *den Blutfluss* verbessert, einen günstigen Einfluss auf den Fettstoffwechsel besitzt und Gefäßablagerungen entgegenwirkt. Die im Granatapfel enthaltenen Powerstoffe schützen die Gefäße und das Gehirn vor der Zerstörungswut der freien Radikale und scheinen auch eine gefäßschützende Wirkung zu haben. Das Granatapfel-Saatöl ist die reinste Antioxidantienbombe und enthält besondere Fettsäuren und Phytoöstrogene. Aus den Kernen der reifen Früchte kann mithilfe eines besonders schonenden Verfahrens (Kaltpressung) ein einzigartiges Öl (z.B. in delima Kapseln PEKANA Naturheilmittel GmbH, www.pekana.com, auch in der Apotheke erhältlich) gewonnen werden. Für die Gewinnung von einem Kilogramm Granatapfel-Saatöl werden 500 Kilogramm wildwachsende Früchte verwendet.[2]

Warnung:
Cholesterinsenkende Mittel sind häufig Statin (auch in anderer Hinsicht problmatisch), die ein Enzym, welches zur Cholesterinproduktion im Körper notwendig ist, inaktivieren und damit letztlich die körpereigene Synthese von Cholesterin drosseln. Damit aber die Fabrikation von Coenzym Q10 ablaufen kann, müssen bestimmte Zutaten im Körper vorliegen. Die wichtigste Zutat ist ein Stoff, der gleichzeitig als Vorläufer des Cholesterins gebildet wird. Die enzymatische Blockade durch den Lipidsenker verhindert die Bereitstellung dieser Vorläufersubstanz der Cholesterinsynthese. Da aber gerade dieses Zwischenprodukt vom Körper für die Herstellung von Coenzym Q 10 benötigt wird, kommt es durch die Anwendung des fettsenkenden Medikamentes zu einem Mangel an Coenzym Q10. Damit fehlt das gerade für das Herz so wichtige Antioxidans. Man vermutet, dass die Lipobay aufgetretene Herzschwäche, die sogar teilweise mit einer Auflösung der Herzmuskelzellen einherging, mit dem Mangel an Coenzym Q 10 in Verbindung steht.
→ Nimmt man cholesterinsenkende Medikamente, so ist Q10 besonders wichtig![3]

Selen:
Wenn Selen fehlt, kann auch die Gluthationperoxidase nicht aktiv sein – freie Radikale haben dann ein leichtes Spiel und schädigen die Blutfette.[4]

Omega-3-Fettsäuren:
Dr. Lands fütterte etwa drei Wochen lang Hunde, Katzen und Mäuse mit Fischöl, das reich an Omega-3-Fettsäuren war. Die Ergebnisse waren spektakulär: weniger (künstlich herbeigeführte) Herzinfarkte und Thrombosen und weniger Arterienschäden. Zum Beispiel stoppt eine Blockierung der Blutgefäße den Blutfluß und führt unausweichlich zu Schäden. Aber das Fischöl lindert die Schäden. Bei Katzen lindert das Fischöl die Hirnschäden durch Schlaganfälle. Hunde, die Öle mit Omega-3-Fettsäuren bekamen, erlitten nur zu 3 Prozent Schäden des Herzmuskels, im Vergleich zu 25 Prozent bei denjenigen, die keine Omega-3-Fettsäuren bekamen. Ein möglicher Grund: Fischöle machen das Blut weniger zähflüssig, so dass es leichter fließt. Ein faszinierendes Phänomen: *Zellmembranen voller Omega-3-Fettsäuren sind flüssiger und geschmeidiger; deshalb sind diese Zellen besser dazu in der Lage, sich durch verengte Gefäße hindurchzuquetschen* und die Gefäße mit Sauerstoff zu versorgen. Wenn Ihre Blutgefäße enger geworden sind, was nach einem bestimmten Alter fast immer der Fall ist, kann das ein lebensrettendes Manöver sein. Es gibt keinen Zweifel. Fischöle können vor Thrombosen schützen – vor Gerinnseln, die das Blut blockieren und damit dem Gewebe den lebensspendenden Sauerstoff entziehen. Bei einem früheren Test stellte Dr. Lands an seinem eigenen Blut fest, dass es weniger dazu neigte, zu den Zusammenballungen zu erstarren zu erstarren, aus denen die üblen

---

[1] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 86
[2] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 134
[3] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 143
[4] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 181

Blutgerinnsel entstehen, nachdem er einen Monat lang morgens, mittags und abends einen Löffel Fischöl genommen hatte. Andere Untersuchungen zeigen dasselbe. Japaner, die vom Fischfang leben und viel Fisch essen, haben Blut mit einer geringeren Neigung zur Gerinnselbildung als japanische Bauern.[5]

Papain und Bewegung bei Krampfadern/Venenentzündungen:
Papain wird zusammen mit anderen Enzymen zur Behandlung von Krampfadern und anderen Venenerkrankungen erfolgreich eingesetzt. Enzympräparate und das regelmäßige Essen von Papaya tragen dazu bei, das gestaute Blut in den Krampfadern wieder dünnflüssiger zu machen. Auch äußerlich sollen Enzymsalben angewendet werden. Bei Venenentzündungen klingen die Beschwerden wesentlich schneller ab, und das Risiko der gefährlichen Komplikationen wie Thrombosen und Embolien wird stark reduziert. Gleichzeitig empfiehlt sich ein Bewegungsprogramm und das Erlernen des authentischen Reiki zur besseren Durchblutung der Beine sowie eine basen- und rohkostreiche Ernährung.[6]

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.[7]

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, blutverdünnender und harntreibender Verbindungen. Eine Handvoll Walnüsse am Tag sollte den Kardiologen fernhalten.[8]

Papain und Bewegung bei Krampfadern/Venenentzündungen:
Papain wird zusammen mit anderen Enzymen zur Behandlung von Krampfadern und anderen Venenerkrankungen erfolgreich eingesetzt. Enzympräparate und das regelmäßige Essen von Papaya tragen dazu bei, das gestaute Blut in den Krampfadern wieder dünnflüssiger zu machen. Auch äußerlich sollen Enzymsalben angewendet werden. Bei Venenentzündungen klingen die Beschwerden wesentlich schneller ab, und das Risiko der gefährlichen Komplikationen wie Thrombosen und Embolien wird stark reduziert. Gleichzeitig empfiehlt sich ein Bewegungsprogramm und das Erlernen des authentischen Reiki zur besseren Durchblutung der Beine sowie eine basen- und rohkostreiche Ernährung.[9]

[5] Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 105f.
[6] Simonsohn, Papaya, 175
[7] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 540
[8] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, S. 287
[9] Simonsohn, Papaya, 175