Maßnahmen für eine gute Durchblutung (s. auch Arterienverkalkung / Kreislauf):

Ginko biloba:
Die Wirkstoffe dieser Heilpflanze stehen für eine gute Durchblutung. Gerade im Hinblick auf die Mikrozirkulation in den Geweben können bestimmte Wirkstoffe des Ginko Hilfe bringen. Es ist ein bestens untersuchter und nachgewiesener Effekt, der v.a. im Hinblick auf das Gehirn geschätzt wird.[1]

Maca, die Anden-Knolle:
Die Wurzel enthält hormonähnliche Stoffe, die die Durchblutung der Beckenregion fördern.[2]

Polyphenol Resveratol:
Der Radikalfänger sitzt in den Schalen der roten Weintraube und ist auch im Traubensaft nachweisbar – dort allerdings in weitaus geringeren Mengen. Um die Resveratolmenge, die in einem halben Liter Rotwein steckt, aufzunehmen, müßte man 9 Kilogramm Weintrauben essen. Resveratol ***hemmt die Ablagerungen in den Gefäßen***, senkt den Cholesterinspiegel und wirkt Herz-Kreislauferkrankungen entgegen. Die Radikalfängereigenschaften der in den roten Weintrauben enthaltenen Bioflavonoide sind weitaus besser als diejenigen der Vitamine C und/oder E: Ein Teelöffel eines Traubenkonzentrates hat die gleiche antioxidative Wirksamkeit wie 1000 Milligramm natürliches Vitamin E oder 400 Milligramm Vitamin C! Es empfiehlt sich die Zufuhr von Rotweinextrakt in Kapselform.[3]

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 si 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 ist wasserlöslich, 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.[4]

Granatapfel:
Tierexperimentelle Untersuchungen bestätigen dem Granatapfel die Verbesserung der Durchblutung und der Erektionsfähigkeit.[5]

Wärme:
Ist uns warm, fühlen wir uns wohl. Unsere Körpertemperatur sollte rund 37 Grad Celsius betragen, damit der Körper stimmungsaufhellende Hormone wie Serotonin und Dopamin produzieren kann. Auch ***Kreislauf*** und ***Durchblutung werden stimuliert***. Dadurch können sich die Muskeln entspannen, die Sehnen dehnen und die Hautporen öffnen. Die erweiterten Blutgefäße schleusen mehr Sauerstoff in die Zellen ein, Stoffwechselprodukte werden schneller abtransportiert. Die Versorgung mit Nährstoffen und Antikörpern

---

[1] Bio, 2009/2
[2] Bio, 2009/2
[3] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 119f.
[4] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 130f.
[5] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 133

wird mobilisiert. Dies ist auch der Grund dafür, dass sich die meisten Menschen im sonnenwarmen Sommer gesünder und behaglicher fühlen als im dunklen, kalten Winter.[6]

neuartige Lymphdrainage:
Behandlungen, die unter anderem die Pneumatische Pulsationstherapie und ein neuartiges, muskelbezogenes Lympfdrainagegerät einbeziehen, führen in meiner Praxis bei Fibromyalgie zu oft erstaunlichen Erfolgen. Diese neue Therapie findet im Rahmen einer Ganzheitsmedizin generell bei Stauungs- und Zirkulationsstörungen des Lymphsystems Anwendung. Die Doppelwirkung aus Elektrotherapie und Pumpbehandlung soll durch die ***Stimulation der äußeren und inneren Muskeln*** die Durchblutung und den Lymphfluss verbessern. Schmerzen werden gelindert, die Muskeln können entspannen und es wird offenbar insgesamt eine Umstimmung des Vegetativums erreicht. Es kann auch zu einer Gemütsaufhellung kommen.[7]

Retterspitzwasser Anno 1902:
schöne und gesunde Beine mit vollständiger Durchblutung der allerfeinsten Kapillaren.[8]

Shiitake:
Shiitake: reduzierte Cholesterin-Einlagerungen in Zellen der Blutgefäßinnenwände und somit Blutgefäße und Durchblutung schützende Wirkung[9].

Tragen von roten Kleidern:
Mit roter Kleidung steigert man die Pulsfrequenz, verbessert die Durchblutung und fördert den gesamten Stoffwechel. Herz und Kreislauf werden dabei gestärkt.[10]

Qigong:
Die Gesundheitsregulation durch die Basisübungen wirkt auch unabhängig vom spirituellen Qi-Gefühl, allerdings gehört zur richtigen Technik die sog. „Qi-Führung“, das Leiten und Sammeln des Qi im Körper. Es ist also wichtig, sich das Qi-Gefühl, auch wenn man nicht daran glaubt, zunächst einmal vorzustellen – später spürt man es dann auch. Ohne die Vorstellung von „Qui“ bleiben die Übungen nur Gymnastik. Die wirkt zwar auch ein bißchen, aber eben nicht ganzheitlich.
Qigong wirkt auch Haltungsschäden entgegen – wissenschaftliche Studien zeigen etwa, dass die im Qigong empfohlene Kopfhaltung eine optimale Gehirndurchblutung gewährleistet..[11]

Achtung: Übersäuerung und Durchblutung / Herzinfarkt / Schlaganfall:
Übersäuerung beeinträchtigt die Durchblutung unseres Körpers und behindert dadurch die Versorgung der Körperzellen sowie der Gewebe mit lebenswichtigem Sauerstoff und Nährstoffen. Gefährliche Krankheitserscheinungen, wie beispielsweise Herzinfarkt oder Schlaganfall können dadurch mitverursacht werden.[12]

Achtung: Übersäuerung und Bindegewebe:
Übersäuerung ist verantwortlich für die Ablagerung von Schlacken im Bindegewebe, Muskeln und Gelenken. Auch das erschwert die Durchblutung und Versorgung der Zellen, Gewebe und Organe, beeinträchtigt die Nerventätigkeit, schränkt die Beweglichkeit ein und verursacht oft heftige Schmerzen wie Neuralgien, Kopfweh und Migräne.[13]

Walderdbeere:
Ein Effekt, der kürzlich nachgewiesen wurde: Extrakte aus Blättern der Walderdbeere können die Blutversorgung des Herzmuskels verbessern. Um fast dreiviertel soll der Blutfluss in den Herzkranzgefäßen

---

[6] Bio, 6/2009, 14
[7] Thomas Köster aus Münster in: Bio, 2/2010, S. 129
[8] Beipackzettel „Retterspitzwasser 1902“
[9] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 176
[10] Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 59
[11] Jiang, Monika C.: „Der Mensch ist das beste Heilmittel“, in: Schrot & Korn, Juni 2009, S. 42
[12] Fischer-Reska: Die Entsäuerungs-Revolution, 2010, S. 122
[13] Fischer-Reska: Die Entsäuerungs-Revolution, 2010, S. 122

bei Einwirkung solcher Extrakte zugenommen haben. Diese entspannende Wirkung auf verkrampfte Blutgefäße des Herzens ist wirklich beeindruckend.[14]

Vitamin-E-Mangel:
mangelnde periphere Durchblutung.[15]

freie Radikale unschädlich machen:
Durchblutungsstörungen werden mit freien Radikalen in Verbindung gebracht.[16]

oligomere Pro(antho)cyanide (=OPC):
Die Substanzgruppe der oligomeren Pro(antho)cyanide isolierte Jack Arthur Masquelier zunächst aus der Erdnusshaut, später aus der Rinde von Pinien und aus Trauebenkernen. Die Produkte, die Professor Masquelier auf der Grundlage seiner Forschungsaktivitäten entwickelte, sind inzwischen weltweit als Nahrungsergänzungsmittel unter der Bezeichnung „Masquelier's Orginal OPCs-Anthogenol (in Apotheken erhältlich) verfügbar. Diese Pflanzeninhaltsstoffe (die ebenfalls zur Gruppe der Polyphenole gehören) haben einen schützenden Einfluss auf die Gefäße. Als die Frau seines Doktorvaters schwanger war und unter geschwollenen Füßen litt, gab er ihr diese von ihm isolierten Substanzen und – erstaunlicherweise gingen die Schwellungen innerhalb von 48 Stunden deutlich zurück. Prof. Masquellier wies unter anderem nach, dass die oligomeren Pro(antho)cyanide besonders die feinsten Verästelungen unseres Gefäßsystems – die Kapillaren – stärkt. Ist der Widerstand dieser feinen Haargefäße gegen den dort herrschenden Innendruck geschwächt, dann kommt es zum vermehrten Austritt von Flüssigkeit, zu Wasseransammlungen, müden und schweren Beinen, Krampfadern und Cellulitis. Prof. Masquelier untersuchte u.a. aber auch die Wirksamkeit seines OPCs bei Durchblutungsstörungen, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Venenerkrankungen und Sportverletzungen und meldete zahlreiche Patente an, die auf seinen Untersuchungsergebnissen fußen.[17]

Ginko:
Durchblutungsstörungen, die durch Sauerstoffmangel verursacht werden, können gebessert werden.[18]

Knoblauch:
Da das Rauchen die Gefäße verengt und **Durchblutungsstörungen** verursacht, sollte man als Gegenwaffe Knoblauch einsetzen. Es ist heute nachgewiesen, dass seine Inhaltsstoffe der Arteriosklerose vorbeugen. Raucher sollten zumindest mehrmals im Jahr über einige Wochen täglich drei frische Knoblauchzehen oder standartisierte Knoblauchpräparate aus der Apotheke zu sich nehmen.[19]

Vitamin B-Raub:
Auch der Alkohol raubt dem Körper die Vitamine B6, B12 und die Folsäure. Mit der schlechten Versorgungslage steigt die Gefahr für die Anhäufung von Homocystein und die damit verbundenen Risiken für Herzinfarkt, Schlaganfall und Durchblutungsstörungen (z.B. Verschlusskrankheiten).[20]

echter Klosterfrau Melissengeist bei Muskelverspannungen/ Muskelkater:
Bei Muskelverspannungen/ Muskelkater ist Klosterfrau Melissengeist äußerlich unverdünnt anzuwenden. Er fördert die **Durchblutung** und entspannt die unter der Haut liegende Muskulatur. Die schmerzlindernde Wirkung ist rasch spürbar.[21]

---

[14] Sommer, Markus: „Die Walderdbeere", in: a tempo 6/2011, S. 21
[15] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm
Wahrscheinlich aus: **Alfred Vogel:** Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A. Vogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991
(-> der Artikel, den Palomio daraus zusammengestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): **Dr. Vogel:** Naturheilkunde mit Gemüse, Früchten, Blumen, Ölen und Milch; 10. Krankheitsbehandlungen: Allgemeine Krankheiten von Michael Palomino).
[16] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 48
[17] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 128f.
[18] Banohofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 24
[19] Bankhofer, Das große Buch des gesunden Lebens, 259
[20] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 247
[21] Beipackzettel des echten Klosterfrau Melissengeistes

antientzündliche Ernährung, antientzündliche Pflanzenextrakte (Polyphenole), Omega-3-Fettsäuren, Phospholipide, Carnitin:
Die Arteriosklerosis ist die Entzündung der Blutgefäßinnenwände, die Arteriosklerose ist deren Folge mit narbiger, zuwuchernder, bindegewebsartiger Umwandlung der Blutgefäßinnenwände. In ihrer Behandlung auf Basis der Cellsymbiosistherapie spielen die antientzündliche Ernährungstherapie und die antientzündlichen Pflanzenxtrakte (Polyphenole), Omega-3-Fettsäuren, Phospholipide und die - Fettsäure und Phospholipide transportierende vitaminähnliche – Substanz Carnitin eine wichtige, da regulative, die Mitochondrien stabilisierende Rolle.[22]

Wasser trinken:
Neben der Mitochondrien versorgenden und entlastenden Ernährungs- und Ausgleichstherapie hat auch die ***Aufrechterhaltung des Blutflusses*** höchste Priorität, denn über das Kreislaufsystem erfolgt sowohl der Sauerstoff- wie Nährstofftransport der Zellen und Mitochondrien. Allein die Abwesenheit von ausreichenden Wassermengen im Blut kann die Fließeigenschaften verlangsamen oder träger machen und dadurch zu einer ***Minderversorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen der Mitochondrien*** führen. Dabei stellt die chronische Entzündung der Blutgefäßinnenwände mit dabei entstehenden Vernarbungen und Zuwucherungen einen maßgeblichen Grund für Durchblutungsstörungen dar.
Gesundheit der Blutgefäßinnenwand + Verformbarkeit und Elastizität des Blutes:
Die Probleme beim Transport und der Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen, die sich durch die Arteriosklerosis entwickeln, werden dadurch erschwert, dass die Sauerstoff transportierenden roten Blutkörperchen einen Durchmesser von 7 Mikrometer, das sind sieben Millionstel Meter. Unsere kleinsten Blutgefäße, auch Kapillargefäße genannt, haben dagegen nur einen Durchmesser von 3 Mikrometern – also 3 Millionstel Meter! Von diesen Kapillargefäßen besitzt der Mensch so viele, dass sie eine Strecke von 100.000 km bilden könnten. Das entspricht einer 2,5 fachen Umrundung unseres Planeten Erde. In der Fachliteratur erscheinen auch Angaben, die von 250.000 Kilometern Länge berichten.

Dabei pumpt unser Herz jeden Tag 1.800 Liter durch das Blutgefäßsystem, das für die Blutkörperchen eigentlich zu eng ist. Dies ist sinnbildlich mit dem Versuch zu vergleichen, einen Fußball durch ein enges Abflussrohr zu schieben. Das Problem ist dadurch gelöst, dass unsere Blutkörperchen extrem elastisch und verformbar sind, so dass diese sich normalerweise durch die Kapillargefäße hindurchschlängeln können können, indem sie sich strecken. ***Demnach ist die Gesundheit der Blutgefäßinnenwand und somit das Vorhandensein eines großen Volumens der Blutgefäße ohne Entzündung und narbiger Verengung (ohne Arteriosklerosis und folgender Arteriosklerose) und die Verformbarkeit und Elastizität des Blutes für eine dauerhafte optimale Durchblutung unabdingbar.***[23]

Quigong:
Die Gesundheitsregulation durch die Basisübungen wirkt auch unabhängig vom spirituellen Qi-Gefühl, allerdings gehört zur richtigen Technik die sog. „Qi-Führung“, das Leiten und Sammeln des Qi im Körper. Es ist also wichtig, sich das Qi-Gefühl, auch wenn man nicht daran glaubt, zunächst einmal vorzustellen – später spürt man es dann auch. Ohne die Vorstellung von „Qi“ bleiben die Übungen nur Gymnastik. Die wirkt zwar auch ein bißchen, aber eben nicht ganzheitlich. Qigong wirkt auch Haltungsschäden entgegen – wissenschaftliche Studien zeigen etwa, das die im Qigong empfohlene Kopfhaltung eine optimale Gehirndurchblutung gewährleistet..[24]

Firma Alsiroyal: Diabetiker Mikro-Durchblutung Kapseln (Reformhaus):
71% bessere Mikrodurchblutung
Für Diabetiker spielt eine gute Mikro-Durchblutung der feinsten Äderchen (Kapillaren) eine wichtige Rolle. Durch den erhöhten Zuckerspiegel verzuckern die roten Blutkörperchen. Dies kann sich auf ihre Elastizität auswirken, sodass sie schwerer bis in die feinsten Kapillaren gelangen können. Der Transport von Nährstoffen und Sauerstoff zu den einzelnen Körperzellen kann dadurch erschwert sein. Eine verbesserte Mikro-Durchblutung ist für die Unterstützung der Gesundheit von Augen, Nieren und Füßen sowie für die Feuchtigkeit der Haut bei Diabetikern von besonderer Bedeutung. Mit einer Kombination besonderer

---
[22] Ralf Meyer, Chronisch gesund, 115
[23] Ralf Meyer, Chronisch gesund, 115f.
[24] Jiang, Monika C.: „Der Mensch ist das beste Heilmittel“, in: Schrot & Korn, Juni 2009, S. 42

Vitalstoffe kann Alsiroyal Diabetiker Mikro-Durchblutung – im Rahmen eines Diätplanes – die Durchblutung bis in die feinsten Äderchen um 71 % verbessern.

- nachweisliche Verbesserung der Blutzirkulation in den feisten Äderchen um 71% (Ergebnis einer Untersuchung an einem deutschen Universitätsinstitut)
- Bessere Versorgung der Körperzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen
- Höherer Feuchtigkeitsgehalt der Haut
- Für die Unterstützung der Gesundheit von Augen, Nieren und Füßen[25]

Melonen:

Wolfgang Höhn schreibt in seinem Buch *Heilfasten mit Früchten*, dass Melonen Adenosoin, einen blutverdünnenden Wirkstoff, enthalten, der die Blutgerinnung verzögert und Thrombosenbildung und Durchblutungsstörungen vorbeugt. Damit ist die Melone wertvoll als Prophylaxe für Herzinfarkt und Schlaganfall. In Mittelmeerländern, in denen viele Melonen verzehrt werden ist das Risiko, einen Schlaganfall zu bekommen, wesentlich geringer als bei uns. Honigmelonen sind in dieser Beziehung noch heilkräftiger als Wassermelonen.[26]

Achtung: Übersäuerung und Bindegewebe:

Übersäuerung ist verantwortlich für die Ablagerung von Schlacken im Bindegewebe, in den Muskeln und Gelenken. Auch das erschwert die Durchblutung und Versorgung der Zellen, Gewebe und Organe, beeinträchtigt die Nerventätigkeit, schränkt die Beweglichkeit ein und verursacht oft heftige Schmerzen wie Neuralgien, Kopfweh und Migräne.[27]

Walderdbeere:

Ein Effekt, der kürzlich nachgewiesen wurde: Extrakte aus Blättern der Walderdbeere können die Blutversorgung des Herzmuskels verbessern. Um fast dreiviertel soll der Blutfluss in den Herzkranzgefäßen bei Einwirkung solcher Extrakte zugenommen haben. Diese entspannende Wirkung auf verkrampfte Blutgefäße des Herzens ist wirklich beeindruckend.[28]

Niacin:

Niacin: Dieser Vitalstoff aus dem B-Komplex, auch Vitamin B3 oder B2-Faktor genannt, hilft dem Körper, Energie zu produzieren, Fette und Kohlenhydrate zu verstoffwechseln und Fettsäuren sowie Geschlechts- und Stresshormone auszuschütten. Ein Mangel an diesem Vitamin-B-Faktor trägt zur Entstehung von Pellagra bei; Leitsymptome sind raue, aufgesprungene Haut sowie Durchfall. Niacin ist in großen Mengen in Bierhefe, Erdnüssen, Hülsenfrüchten, Sesamsamen und vollem Korn enthalten. Therapeutisch eingesetzt wird es bei der Behandlung von Schizophrenie, Arthritis und Blutzirkulationsstörungen in den Gliedmaßen. Sein erfolgversprechendster therapeutischer Wert liegt aber wohl in der preiswerten, effektiven Senkung erhöhter Cholesterinwerte.

In zahlreichen Studien bestätigte sich, dass größere Dosen Niacin (2 bis 3 g täglich) den Gesamtcholesterinspiegel und das schädliche LDL senken, das HDL hingegen erhöhen können. Die irkung tritt ziemlich rasch ein (innerhalb weniger Wochen), ist sehr deutlich 8die HDL-Werte steigen um 30 Prozent oder mehr) und von langer Dauer. Allerdings: Hohe Dosen Niacin haben oft auch ***unerwünschte Nebenwirkungen.*** Dazu gehören Hitzewallungen im Gesichts- und Halsbereich (die sich meist schon ab Dosierungen von 50 bis 100 mg täglich bemerkbar machen) sowie Übelkeit, Müdigkeit, Verdauungsprobleme und Nervenstörungen.

Niacin wird in verschiedenen Präparaten angeboten, einschließlich ***solchen, die „keine Hitzewallungen“ oder „verzögerten Wirkungseintritt“ versprechen.*** Selbst hohe Dosen dieser Präparate senken jedoch den Cholesterinspiegel kaum, andere sind ***u. Umständen lebertoxisch***. Falls Sie es mit Niacin versuchen wollen, sollten Sie sich dabei unbedingt ärztlich überwachen lassen.[29]

Stangensellerie:

---

[25] „Diabetes“ in: „natürlich gesund leben“ (Reformhauswerbung)
[26] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 210f.
[27] Fischer-Reska: Die Entsäuerungs-Revolution, 2010, S. 122
[28] Sommer, Markus: „Die Walderdbeere“, in: a tempo 6/2011, S. 21
[29] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, S. 272f.

Duke findet es verwirrend: Seit 30 Jahren verschreiben Ärzte Betablocker bei Bluthochdruck, obwohl in dieser ganzen Zeit nicht eine Studie einwandfrei gezeigt hat, dass der alleinige Einsatz von Betablockern tatsächlich die Komplikationen von Bluthochdruck oder Herztod im Vergleich zu einem Placebo verringern kann. In allen Studien, die ihre Wirkung beweisen, wurden die Betablocker mit Diuretika kombiniert. Diese Medikamente unterstützen die Ausscheidung von Flüssigkeitsüberschüssen. Duke rät, statt dessen lieber ein paar Selleriestangen zu knabbern.
Die harntreibende Wirkung von Sellerie und seinen Samen wird schon lange genutzt. Laborstudien zeigen, dass der enthaltene Wirkstoff die glatte Gefäßmuskulatur entspannt, so dass sich die Gefäße dem Blutfluss weiter öffnen können. Im Rahmen einer wichtigen Studie zu Sellerie stellen Forscher fest, dass ungefähr vier Selleriestangen pro Tag den Blutdruck von Ratten um 2 bis14 Prozent, den von Menschen um ungefähr 7 Prozent senken können.
Sie mögen das zähe Gemüse nicht? Kochen Sie Sellerietee! Überbrühen Sie 1 Teelöffel Selleriesamen mit 1 Tasse kochendem Wasser. Duke legt auch wärmstens ans Herz, ***jeden Tag 4 Selleriestangen, 2 Knoblauchzehen, ½ Zwiebel und ½ Tomate zu pürieren und zu einem blutdrucksenkenden Getränk zu verarbeiten.***[30]

Brenesselbad (Sitzbad):
Brenesselbad hilft gut bei Durchblutungsstörungen.[31]

Brennnesselbad (Sitzbad) + Brenesselwurzel:
hilft gegen Amputationsgefahr durch Durchblutungsstörungen / Raucherbein.[32]

Brennnesselwaschungen / Umschläge über Nacht ein paar Stunden lang an den betroffenen Stellen
hilft bei Durchblutungsstörungen – egal, wo im Körper[33]

[30] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, S. 115f.
[31] Maria Treben – Vortrag: http://www.youtube.com/watch?v=EwGaM2jaLRg
[32] Maria-Treben-Vortrag: http://www.youtube.com/watch?v=EwGaM2jaLRg
[33] Maria Treben – Vortrag: http://www.youtube.com/watch?v=EwGaM2jaLRg